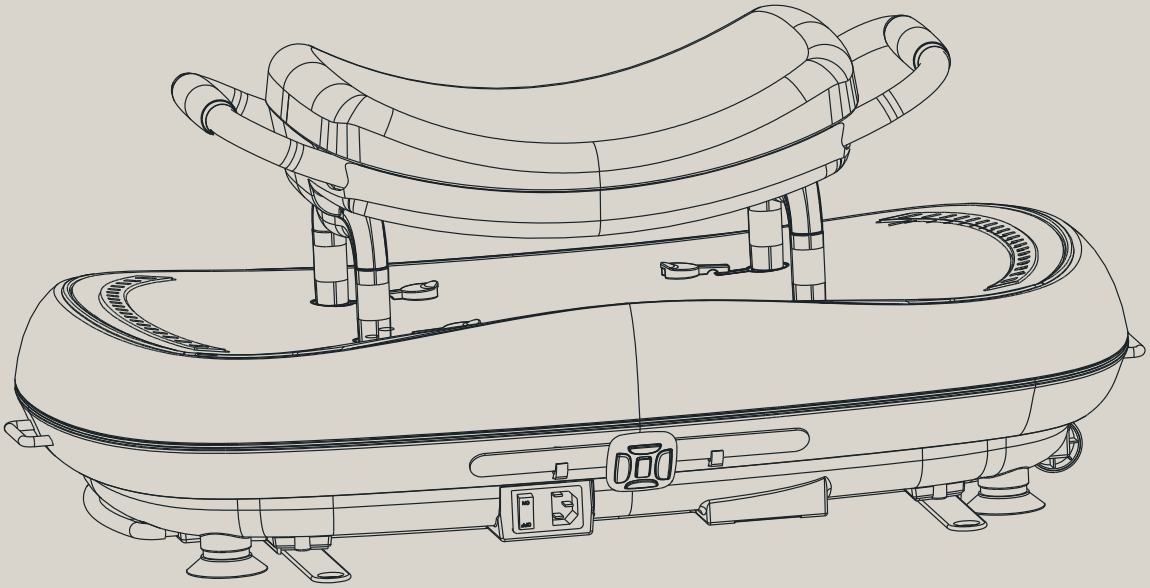
SPORTSTECH

VP500

VIBRATIONSPLATTE
VIBRATION PLATE



DE

EN

ES

FR

IT

Stand: 25.09.2025

Benutzerhandbuch

Liebe Kund*innen,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus dem SPORTSTECH-Sortiment entschieden haben. Mit Sportgeräten von SPORTSTECH erhalten Sie höchste Qualität und neueste Technik.

Um das Potenzial Ihres Gerätes voll und sicher auszuschöpfen und viele Jahre Freude daran zu haben, lesen Sie diese Anleitung vor Inbetriebnahme und Trainingsbeginn aufmerksam durch. Verwenden Sie das Gerät entsprechend der Anleitung.

Für Schäden durch Fehlgebrauch übernehmen wir keine Haftung.

WARNUNG! Gefahr durch Fehlgebrauch!

- **Stellen Sie sicher, dass ALLE Personen, die das Gerät verwenden, diese Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben. Bewahren Sie diese Anleitung in der Nähe des Geräts auf.**
- **Befolgen Sie ALLE Sicherheitshinweise in diesem Handbuch.**
- **Überanstrengen Sie sich oder andere NIEMALS bei der Verwendung des Geräts.**

Inhaltsverzeichnis

Lieferumfang 3
Technische Daten 3
Explosionszeichnung/ Ersatzteilliste 3
1. WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN 4
2. Überblick 6
3. Vorbereiten und Aufstellen 6
4. Optionale Hilfsmittel installieren 7
5. Oszillation und Vibration 8
6. Steuerung 11
7. Training 12
8. Bluetooth Audio-Funktion 14
9. Wartung, Reinigung, Lagerung 15
10. Fehlerbehebung 15
11. ***SPORTSTECH LIVE*** (APP) 16
12. Entsorgung 16
Declaration of Conformity 81

Dieses Handbuch entspricht dem Stand bei Drucklegung.
Änderungen ohne Vorankündigung sowie Fehler und Auslassungen vorbehalten.

Lieferumfang

1	Vibrationsplatte
2	Armband-Fernbedienung
3	Bodenschutzmatte
4	Stromkabel
5	Elastische Bänder
6	Statische Bänder
7	Full-Body-Band
8	Inbusschlüssel
9	Inbusschrauben
10	Übungsposter
11	Bedienungsanleitung

Technische Daten

Produkt	Vibrationsplatte VP500
Produktmaße (LxBxH)	79 × 46,4 × 18,2 cm
Nettogewicht	22,2 kg
Elektromotore	3 Motore: 1 für Vertikal-Oszillation, 1 für Horizontal-Oszillation, 1 für Vibration
Nennspannung und Nennfrequenz	220 .. 240 V AC @ 50 Hz
Nennleistung	450 W
Vertikale Oszillations-Frequenz/ -Amplitude	7 .. 12 Hz / 8,8 mm
Horizontale Oszillations-Frequenz/ -Amplitude	7 .. 11,2 Hz / 5,4 mm
Vibrations-Frequenz/ -Amplitude	25 .. 40 Hz / 1,0 mm
Maximales Nutzergewicht	120 kg
zulässige Umgebungstemperatur - bei Betrieb	10 °C .. 35 °C
zulässige Umgebungstemperatur - bei Lagerung	0 °C .. 50 °C
Emissionsschalldruckpegel	<60 dB(A)
Fernbedienung: (Armband)	
Übertragung	Funk
Reichweite	2,5 m
Batterie	Lithium-Batterie Typ CR2032

Explosionszeichnung/ Ersatzteilliste

- Identifizieren Sie mit Zeichnung und Liste das benötigte Ersatzteil und notieren Sie sich die Nummer.
- Kontaktieren Sie unseren Kundendienst per e-Mail oder Telefon und nennen Sie die Nummer des Ersatzteils. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite des Manuals oder auf unserer Website.
- Klären Sie alle weiteren Schritte mit unseren Mitarbeitern.

Unter folgendem Link finden Sie die Explosionszeichnung und die Ersatzteile- Liste:
https://service.innovamaxx.de/vp500_spareparts

1. Wichtige Sicherheitsinformationen

WARNUNG! Gefahr durch unsachgemäßen Gebrauch!

- **Lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät verwenden. Befolgen Sie sie sorgfältig.**
- **Risiko von Gesundheitsschäden durch unsachgemäßes oder zu starkes Training!**
- **Wenden Sie auch Ihren gesunden Menschenverstand an, um Risiken zu vermeiden.**

ALLGEMEINE PERSÖNLICHE ANFORDERUNGEN

WARNUNG! Überanstrengung kann zu permanenten Schäden oder sogar zum Tod führen!

- Überanstrengung verhindern! Berücksichtigen Sie immer die individuelle Grundfitness und Tagesform des Trainierenden.
- Das Gerät darf nur von Personen benutzt werden, die körperlich und geistig fit sind. Personen mit Einschränkungen dürfen das Gerät nur mit geeigneter Aufsicht und Hilfestellung benutzen.
- Achten Sie immer auf physische Signale. **Die Pulsmessung kann ungenau sein.** Setzen Sie das Training nicht fort, wenn Sie sich unwohl fühlen, schwach sind, Gliederschmerzen, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot oder ähnliches haben.
- Holen Sie gegebenenfalls vor dem Training ärztlichen Rat ein; besonders wenn Sie älter sind, medizinische Probleme haben oder nur wenig Erfahrung mit körperlichem Training haben.
- Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 120 kg.
- Das Gerät ist ungeeignet für Kinder unter 13 Jahren. Empfohlenes Mindestalter sind 16 Jahre.

ALLGEMEINE HINWEISE

KURZ NACH DEM AUSPACKEN

- **ERSTICKUNGS-GEFAHR!** Halten Sie Plastiktüten und ähnliches von Kindern und Haustieren fern.
- Bewahren Sie während der Rückgabefrist das Verpackungsmaterial auf, um eine eventuelle Rücksendung der Ware zu erleichtern. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial später entsprechend den örtlichen Vorschriften (z. B. Recycling).

ALLGEMEINES

- Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern.
- Halten Sie Flüssigkeiten vom Gerät fern (z. B. Trinkwasser oder nasse Hände). Wenn das Gerät mit Flüssigkeit verschüttet wurde, ziehen Sie sofort den Netzstecker. Stellen Sie sicher, dass es vor dem nächsten Gebrauch vollständig trocken ist; auch drinnen. Kontaktieren Sie gegebenenfalls den Kundendienst.
- Verwenden Sie das Trainingsgerät nur für den privaten, nicht aber für den gewerblichen Gebrauch.
- Verwenden Sie das Gerät nur zu Trainingszwecken.
- Öffnen Sie niemals das Gerät. Wenden Sie sich bei Problemen an den Kundendienst.
- Stecken Sie niemals Finger oder Gegenstände in das Gerät.
- Schützen Sie das Gerät und das Kabel vor mechanischen und thermischen Einwirkungen.

VORBEREITEN DES GERÄTS

- Prüfen Sie vor jedem Training den einwandfreien Zustand des Gerätes. Verwenden Sie es niemals im Falle einer Beschädigung. Wenden Sie sich in solchen Fällen an den Kundendienst.
- Der Einsatzort des Gerätes muss diese Anforderungen erfüllen:
  - Trockener und sauberer Innenbereich, frei von explosiven oder brennbaren Stoffen und Staub
  - Temperatur im zulässigen Bereich für den Betrieb (siehe technische Daten)
  - Keine Hindernisse oder gefährlichen Gegenstände unter oder in der Nähe des Geräts,
  - Keine Wärmequellen oder Lüftungsöffnungen unter oder in der Nähe des Geräts,
  - Mindestabstand zu Wänden oder Gegenständen 2 m,
  - Ebener, fester und rutschfester Untergrund; mit Schutzmatte speziell für empfindliche Oberflächen.

- Nachdem Sie das Gerät von einem kalten in einen warmen Raum gebracht haben, warten Sie 1 Stunde, bis sich das Gerät aufgewärmt hat; um Probleme durch Kondensation zu vermeiden.
- Prüfen Sie, dass das Gerät horizontal ausgerichtet ist.
- Trennen Sie das Gerät während eines Gewitters vom Stromnetz.

VORSICHTSMASSNAHMEN WÄHREND DES TRAININGS

WARNUNG! Überanstrengung kann zu permanenten Schäden oder sogar zum Tod führen!

- Wärmen Sie sich vor dem Training immer ausreichend auf und nach dem Training ab.
- Bitte tragen Sie festes Schuhwerk wie Sportschuhe bei der Nutzung der Vibrationsplatte, insbesondere wenn sie auf der Vibrationsplatte stehen.
- Bei Gliederschmerzen, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot o.ä. das Training nicht fortsetzen. Holen Sie ärztlichen Rat ein, bevor Sie fortfahren.
- Prüfen Sie auch während des Trainings regelmäßig den ordnungsgemäßen Zustand des Gerätes und der eingebauten Hilfsmittel.
- Verwenden Sie das Gerät maximal 10 Minuten am Stück.
- Stellen Sie sich nicht in Randnähe auf das Gerät, um ein Umkippen zu vermeiden.
- Alle Bewegungen sorgfältig ausführen.
- Springen Sie nicht auf das Gerät.
- Knien Sie nicht auf dem Gerät.
- Nur jeweils eine Person darf das Gerät benutzen.
- Lassen Sie das Gerät niemals unbeaufsichtigt laufen.

VORSICHTSMASSNAHMEN NACH DEM TRAINING/ WÄHREND DER LAGERUNG

- Schalten Sie das Gerät direkt nach dem Training aus und ziehen Sie den Netzstecker.
- Entfernen Sie nach dem Training Schweiß mit einem trockenen oder leicht angefeuchteten Tuch vom Gerät und seiner Fernbedienung. Verwenden Sie niemals aggressive Reinigungsmittel. Niemals Feuchtigkeit in ein Gehäuse eindringen lassen.
- Der Aufbewahrungsort des Geräts muss diese Anforderungen erfüllen:
  - Trockener und sauberer Innenbereich, frei von explosiven oder brennbaren Stoffen und Staub
  - Temperatur im zulässigen Bereich für den Betrieb (siehe technische Daten)
  - Keine direkte Sonneneinstrahlung
- Schützen Sie das Gerät bei längerer Lagerung vor Staub.

WARN-AUFKLEBER

- Stellen Sie sicher, dass die Aufkleber vorhanden und lesbar sind.

Weitere Informationen

Videos und andere Medien

Link zu den Videos:
https://service.innovamaxx.de/vp500_video

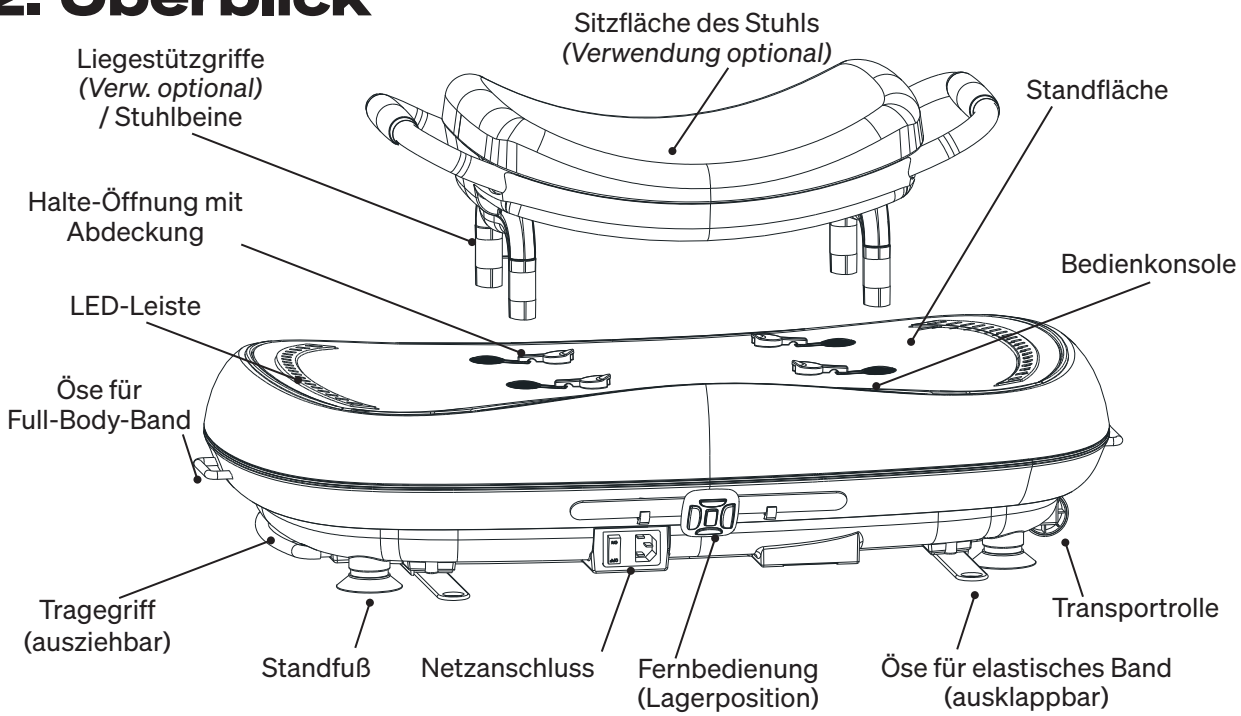
Uns gibt es auch auf Social Media!

Hol dir die neuesten Produktinfos, Trainingsinhalte uvm. auf unserer:

Instagram-Seite
https://www.instagram.com/sportstech.official/

Facebook-Seite
https://www.facebook.com/sportstech.de

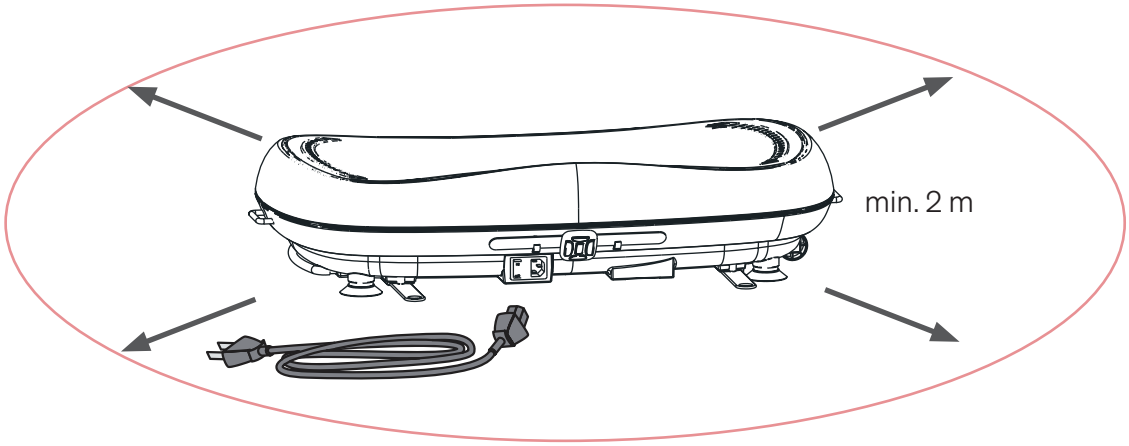
2. Überblick



3. Vorbereiten und Aufstellen

3.1 AUFSTELLEN UND ANSCHLIESSEN DER PLATTE

1. Wählen Sie einen geeigneten Aufstellort für das Gerät:
   - mit mindestens 2 m Abstand um das Gerät herum,
   - Untergrund stabil, eben, sauber und mit Schutz-Unterlage
2. Richten Sie die Standfüße des Geräts so aus, dass es absolut eben und sicher steht.
   Hierzu, wenn erforderlich, mindestens einen Fuß einige Millimeter hinein oder heraus drehen.
3. Verbinden Sie das Stromkabel mit dem Gerät und das andere Ende mit der Steckdose.



3.2 BATTERIE DER FERNBEDIENUNG VORBEREITEN

Bei der Lieferung wird die Batterie durch ein kleines Stück Folie im Gehäuse vor Entladung geschützt.

1. Entfernen Sie das Armband vom Gehäuse der Fernbedienung.
2. Öffnen Sie die runde Abdeckung auf der Rückseite der Fernbedienung und entnehmen Sie die Batterie sowie das Isolierblatt.
3. Legen Sie die Batterie mit korrekter Polarität zurück. Schließen Sie die Abdeckung wieder.
4. Fügen Sie Fernbedienung und Armband wieder zusammen.

5.3 TRANSPORT

Heben Sie die Vibrationsplatte am Tragegriff an und bewegen Sie sie an den gewünschten Platz.

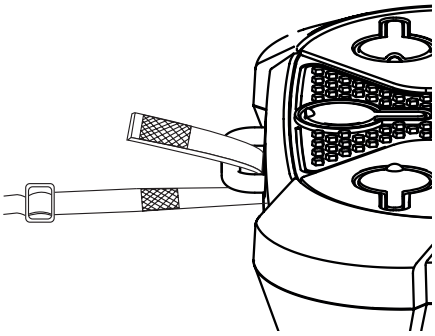
4. Optionale Hilfsmittel installieren

WARNUNG! Verletzungsgefahr durch bewegte, schadhafte oder lose Teile!

- **Instalieren Sie alle Teile entsprechend der Anleitung.**
- **Teile nur bei ausgeschaltetem Gerät installieren.**
- **Prüfen Sie vor jeder Benutzung den festen Sitz des Knotens und den einwandfreien Zustand der Ösen sowie der Bänder und Seile.**
- **Schadhafte Teile niemals verwenden! Knoten bei Bedarf korrigieren!**

WARNUNG! Stolpergefahr an installierten Hilfsmitteln.

4.1 FULL-BODY-BAND BEFESTIGEN



- Stecken Sie die Enden des Ganzkörper- (Full-Body-)Bands von unten durch die seitlichen Ösen an der Vibrationsplatte.
- Haften Sie die beiden Klettverschluss-Flächen aneinander (Beispieldarstellung rechts; siehe auch Übersichtszeichung).
- Prüfen Sie auch während des Trainings, dass das Band auf beiden Seiten sicher befestigt ist.

Das Einstellen der Länge ist beschrieben in Kap. 7.3.

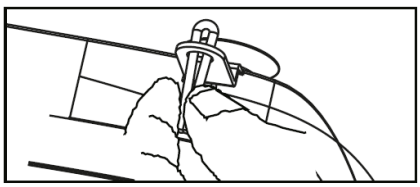
4.2 STATISCHE BÄNDER BEFESTIGEN

- Stecken Sie je ein Ende der statischen (unelastischen) Bänder von unten durch die seitlichen Ösen an der Vibrationsplatte.
- Haften Sie die beiden Klettverschluss-Flächen aneinander. Prüfen Sie auch während des Trainings, dass das Band auf beiden Seiten sicher befestigt ist.

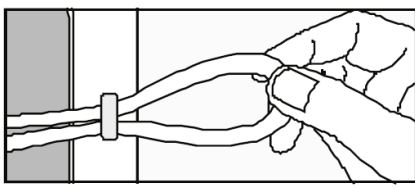
4.3 ELASTISCHE BÄNDER BEFESTIGEN

Die elastischen Bänder werden in zwei langen, ausklappbaren Metallösen unten vorne der Vibrationsplatte befestigt (siehe Übersichtszeichnung in Kap. 2). Die Ösen sind bei der Lieferung unter die Platte geschwenkt und können zur Lagerung wieder dorthin geschwenkt werden.

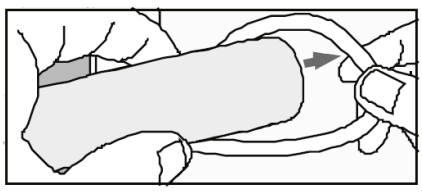
- Heben Sie die Vorderseite der Platte leicht an. Schwenken Sie mit den Fingern den zur Mitte der Platte zeigenden Teil jeder Öse um 90° nach vorn.
- Prüfen Sie den richtigen Sitz der Ösen. Falls die Ösen zu locker oder zu fest sitzen, drehen Sie die Unterseite der Vibrationsplatte mit Hilfe einer zweiten Person nach oben. Korrigieren Sie die Festheit der Schraubverbindung mittels Kreuzschraubendreher.
- Führen Sie die Schlaufe am Ende des Bandes durch eine der Ösen an der der Unterseite der Vibrationsplatte.
- Führen Sie den Griff des Bandes durch die Schlaufe hindurch. Ziehen Sie an dem Griff, um diesen festzuzurren und einen Knoten zu bilden.
- Wiederholen Sie die oben genannten Schritte mit dem zweiten Band an der gegenüberliegenden Öse.
- Prüfen Sie auch während des Trainings, dass das Band auf beiden Seiten sicher befestigt ist.



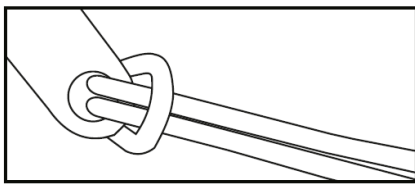
A



B



C



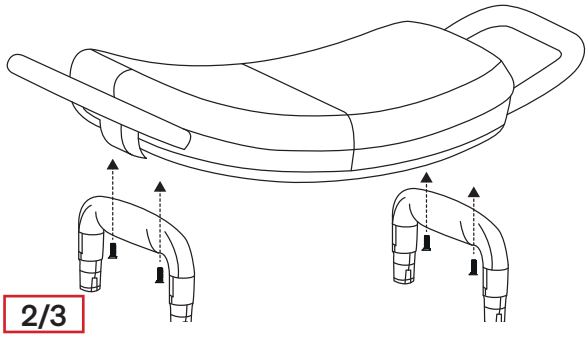
D

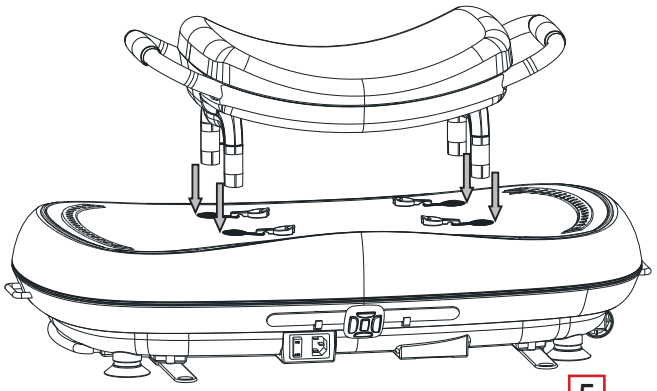
4.4 STUHL ZUSAMMENBAUEN UND EINSETZEN

Die kombinierten Stuhlbeine und Griffe werden in Vertiefungen auf der Unterseite der Sitzfläche gelagert.

1. Halten Sie die vier mitgelieferten Inbusschrauben und den passenden Inbusschlüssel bereit.
2. Entnehmen Sie beide Stuhlbeine. Setzen Sie in die vorgesehen Positionen auf der Unterseite ein.
3. Stecken Sie die vier Schrauben durch die Öffnungen und ziehen Sie sie fest.
4. Klappen Sie die Abdeckungen der vier Öffnungen auf der Platte zur Seite.
5. Schieben Sie die Beine des montierten Stuhls gleichmäßig bis zum Anschlag in die vier Öffnungen.

Zum Entfernen und Zerlegen des Stuhls gehen Sie die Schritte in umgekehrter Richtung.



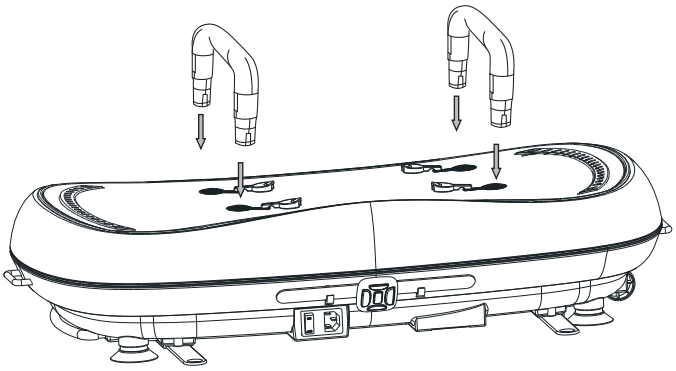


4.5 LIEGESTÜTZ-GRIFFE EINSETZEN

Die kombinierten Stuhlbeine und Griffe werden in Vertiefungen auf der Unterseite der Sitzfläche gelagert. Eventuell sind sie auch als Stuhlbeine an der Sitzfläche des Stuhls montiert.

1. Entnehmen Sie die Griffe oder schrauben Sie sie von der Sitzfläche ab. Bewahren Sie die vier Schrauben sicher auf.
2. Klappen Sie die Abdeckungen der vier Öffnungen auf der Platte zur Seite.
3. Schieben Sie die Griffe gleichmäßig bis zum Anschlag in die vier Öffnungen.

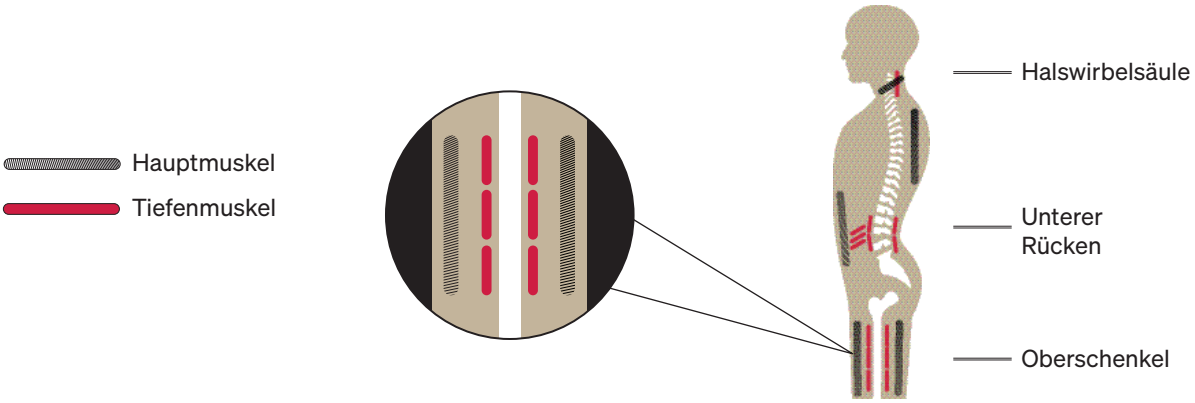
Zum Entfernen der Griffe gehen Sie die Schritte in umgekehrter Richtung.



5. Oszillation und Vibration

5.1 ALLGEMEINES

Oszillation, also Schwingungen und Vibration, stimulieren ein reflexartiges Zusammenziehen der Muskeln. So bewirken sie beim Krafttraining eine höhere Aktivität und Anstrengung. Zudem sprechen sie die nicht steuerbare Tiefenmuskulatur angesprochen. So wird das komplette Skelett stabilisiert.



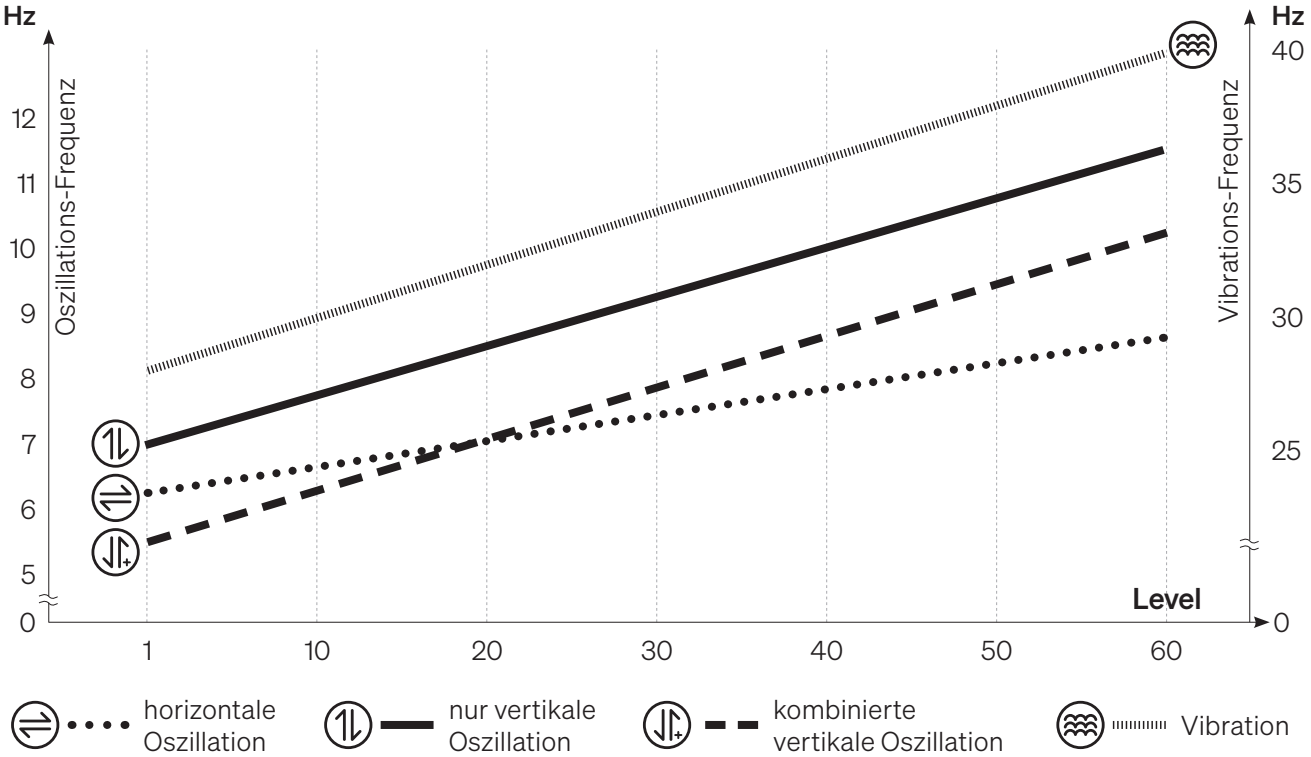
Unterschiedliche Frequenzen bewirken unterschiedliche Effekte:

~	5 - 12 Hz	**MOBILISATION** Verbesserung der Koordination, Lockerung.
≈	12 - 20 Hz	**MUSKELFUNKTION** Dehnung des Muskel - und Sehnenapparates, Förderung Durchblutung.
≋	20 - 35 Hz	**MUSKELAUFBAU** Fitness Verbessern, Faszientraining, Förderung Knochenwachstums.
≋	35 - 40 Hz	**MASSAGE**

In der VP500 sorgen drei Motore für Schwingung und Vibration mit unterschiedlichen Frequenzen und in unterschiedliche Richtungen. Die Motore können einzeln oder kombiniert eingeschaltet werden.

5.2 EINSTELLBARE FREQUENZEN

Folgende Frequenzen können über die Auswahl des Levels eingestellt werden: Bitte beachten Sie, dass die Vibrationsfrequenz (rechte Skala) in jedem Level deutlich höher ist als die Oszillationsfrequenz (linke Skala).

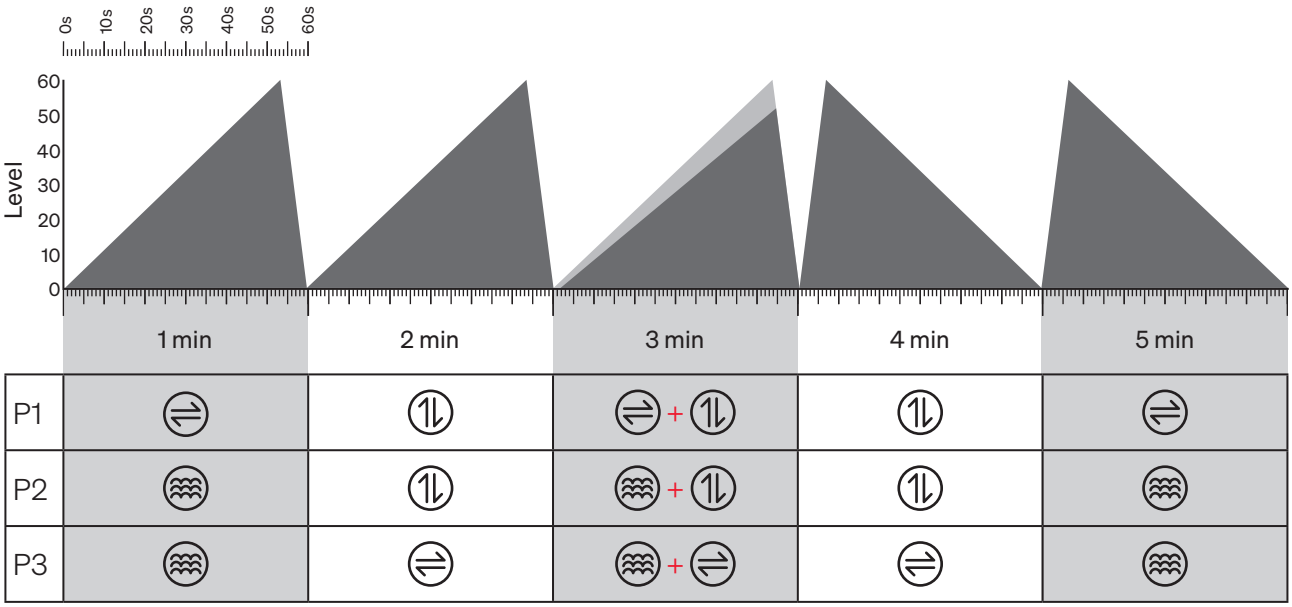


5.3 MANUELLER MODUS

- Im manuellen Modus können Sie folgendes einstellen:
  - Im Standby: Zeitdauer und Auswahl der Motoren
  - Im Betrieb: Frequenzen der aktiven Motoren mittels Level auswählen.

5.4 AUTOMATISCHER MODUS

- Im automatischen Modus können Sie aus drei Programmen auswählen. Sie kombinieren vertikale und horizontale Schwingungen und/oder Vibrationen auf unterschiedliche Weise.
- Jedes Programm dauert 10 Minuten. Es umfasst 2 Zyklen von mit je 5 ansteigenden ober abfallenden Frequenzverläufen, in denen verschiedene Motoren kombiniert werden.



Die tatsächliche Dauer der einzelnen Schritte kann einige Sekunden abweichen.

5.5 KALORIEN VERBRENNEN

Die verbrannte Kalorienmenge beim Training mit der Vibrationsplatte hängt von verschiedenen Faktoren ab; z.B.:

- Alter, Muskelmasse, Umgebungsbedingungen,
- Geschlecht, Größe und andere genetische Einflüsse,
- Art der Übung auf der Vibrationsplatte.

Eln dynamisches oder aerobes Training auf der Vibrationsplatte verbrennt allgemein mehr Kalorien und baut mehr Muskeln auf als ein reines Stehen oder Sitzen auf der Platte. Beispiel:

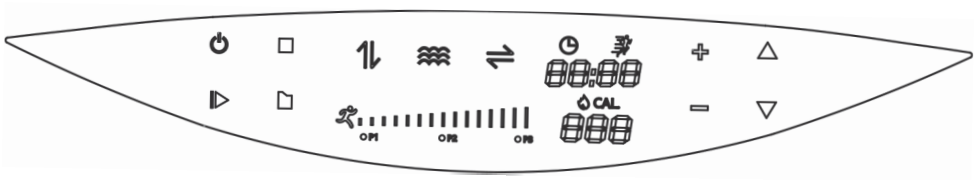
Eine Person, die 70 kg wiegt und auf der Platte aerobe Übungen durchführt, verbrennt ungefähr 10 kcal pro Minute.

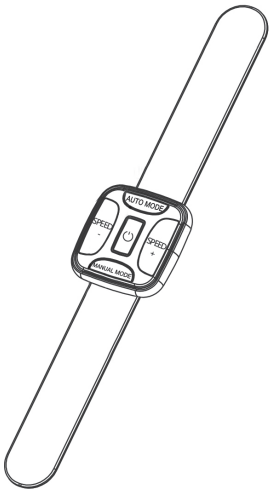
6. Steuerung

Sie können die Vibrationsplatte über die Konsole am Gerät und die Fernbedienung steuern (siehe nächste Seite).

WARNUNG! Sturzgefahr durch Umkippen.

- **Die Tasten auf der Konsole nicht von der Vibrationsplatte aus bedienen.**





Fernbedienung	Konsole	Beschreibung
		Power: Gerät aus- und einschalten (bei angeschlossenem Netzkabel).
		Programm stoppen: Aktuell laufendes Programm anhalten.
		Programm starten: Neues Programm starten oder angehaltenes Programm fortsetzen. .
		Programm wählen: Zwischen manuellem Training, P1, P2 oder P3 wählen. Das aktuell gewählte Programm wird unten mittig im Display angezeigt.
		Auto-Modus: - Einfacher Klick: Automatik aktivieren. **- Mehrmals drücken:** zwischen Programmen P1, P2, P3 wechseln. Im Automatik-Modus ist nur die Auswahl der Programme möglich. Die Geschwindigkeit und Zeit sind in diesem Modus nicht anpassbar.
		Speed+/- (Geschwindigkeit): Im manuellen Modus.... Speed + drücken, um die Frequenz in Schritten von 1-60 zu erhöhen. Speed – drücken, um die Frequenz in Schritten von 1-60 zu vermindern.
		Manueller Modus: Im Standby auf Fernbedienung 'MANUAL MODE' mehrfach drücken: 1 Click = ⇅ | 2 Click = ≋ | 3 Click = ⇌ 4 Click = ≋ + ⇅ | 5 Click = ⇌ + ⇅ | 6 Click = ≋ + ⇌ 7 Click = ≋ + ⇌ + ⇅

Konsole	Beschreibung
	Aktivitätsanzeige: Vertikal- / Horizontal-Oszillation / Vibration
	Für aktuelles Training: Anzeige Zeitdauer, Level und Kalorien (Schätzwert)
	Senkrechte Linien: Level-Anzeige; entsprechend der Frequenz (s. 5.2). **Kleine Punkte mit 'Px':** Zeigt aktuell gewähltes Programm.

7. Training

Trainieren Sie nach folgendem Prinzip:
„Vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen und vom Bekannten zum Unbekannten.“

7.1 DEHNÜBUNGEN ZUM AUF- UND ABWÄRMEN

- Machen Sie einige Dehnübungen, um Ihr Training zu beginnen. Überdehnen Sie niemals Ihre Muskeln.
- Wir empfehlen, jede der folgenden Übungen 10 Mal durchzuführen und den kompletten Zyklus bis zu fünf Mal zu wiederholen. Dann gestalten Sie Ihr Training nach Ihrem persönlichen Fitnesslevel.
- Machen Sie nach dem Training auch Dehnübungen, um richtig abzuwärmen.

1

MIT DEM KOPF ROLLEN

Drehen Sie den Kopf nach rechts für eine Sekunde, fühlen Sie die Streckung auf der linken Seite des Nackens, dann drehen Sie den Kopf zurück für eine Sekunde, recken Sie Ihr Kinn nach oben und lassen Ihren Mund geöffnet. Drehen Sie Ihren Kopf nach links für eine Sekunde, dann senken Sie Ihren Kopf auf die Brust für eine Sekunde.

2

SCHULTER-HEBEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter zu Ihrem Ohr an für eine Sekunde. Danach die linke Schulter für eine Sekunde anheben und dabei gleichzeitig die rechte Schulter ablassen.

3

SEITLICHES STRECKEN

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite und heben Sie diese an, bis sie über Ihrem Kopf sind. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich in Richtung Decke für eine Sekunde. Wiederholen Sie diese Aktion mit dem linken Arm.

4

QUADRIZEPS-DEHNUNG

Mit einer Hand an der Wand abstützen, um das Gleichgewicht besser zu halten, nach hinten greifen und den rechten Fuß nach oben ziehen. Die Ferse so nahe wie möglich an das Gesäß heranbringen. Halten Sie diese Stellung für 15 Sekunden und wiederholen es mit dem linken Fuß.

5

INNENSCHENKEL-DEHNUNG

Setzen Sie sich hin, mit den Fußsohlen gegeneinander, Ihre Knie weisen nach außen. Die Füße so nah wie möglich an den Unterleib heranziehen. Drücken Sie die Knie behutsam auf den Boden. 15 Sekunden lang halten.

6

ZEHEN BERÜHREN

Langsam von der Hüfte aus nach vorn beugen, Rücken und Schultern locker halten, während Sis sich strecken bis die Hände den Boden erreichen. So weit wie möglich strecken und 15 Sekunden lang halten.

7

ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus Die Sohle des linken Fußes gegen die Innenseite des rechten Oberschenkels stützen. So weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen strecken. 15 Sekunden lang halten. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie es mit dem linken Bein.

8

WADEN / ACHILLES-DEHNUNG

Lehnen Sie sich gegen eine Wand mit dem linken Bein vor dem rechten und den Armen vorwärts gerichtet. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden, dann beugen Sie das linke Bein und lehnen sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüften zur Wand hin bewegen. Spannung halten und dasselbe mit dem anderen Bein für 15 Sekunden wiederholen.

WARNUNG! Gefahr durch Überanstrengung, unsicheren Stand und unsichere Hilfsmittel!

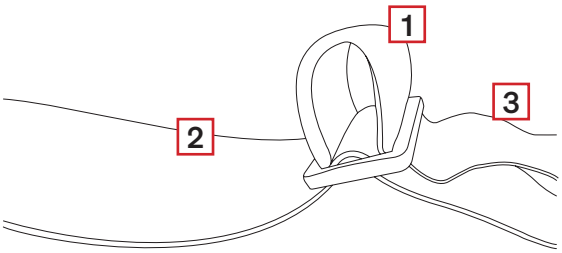
- **Überanstrengung verhindern! Auf körperliche Signale achten. Bei Gliederschmerzen, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot o.ä. das Training nicht fortsetzen.**
- **Keine zu starken oder zu schnellen Oszillationen oder Vibrationen wählen.**
- **Nur Übungen durchführen, bei denen Sie sicher auf oder an der Platte stehen.**
- **Sichere Befestigung der Hilfsmittel stets prüfen. Nicht unter die bewegte Platte greifen.**
- **Gerät nicht länger als 10 Minuten nutzen. Danach eine ausreichende Pause einlegen.**

7.2 ÜBUNGEN FÜR DIE VIBRATIONSPLATTE AUSWÄHLEN

- Verwenden Sie z.B. das mitgelieferte Poster mit Darstellungen und Beschreibungen, um für Sie geeignete Übungen auszusuchen.
- Befestigen Sie die Hilfsmittel sicher; wie in den Sicherheitshinweisen und in Kap. 6 beschrieben. Wenn erforderlich, stellen Sie die Hilfsmittel ein, wie in Kap. 7 beschrieben.
- Stellen Sie nach Vorgaben und persönlichen Vorlieben kontinuierliche Oszillation und/oder Vibration ein, oder nutzen Sie ein Programm (s. Kap. 5).
- Führen Sie die Übungen durch, jedoch maximal 10 min ohne Pause.

7.3 LÄNGE DES FULL-BODY-BANDS EINSTELLEN

- Ziehen Sie eine kleine Schlaufe am Gurtschieber nach oben.
- Je nach Bedarf ziehen Sie am langen Gurtende (2), um den Gurt zu verlängern oder Sie ziehen an der unteren großen Gurtschlaufe (3), um den Gurt zu verkürzen.
- Die kleine Gurtschlaufe (1) wird sich wieder festziehen. Öffnen Sie diese, um erneut den Gurt einzustellen oder ziehen Sie die kleine Schlaufe an beiden Gurtenden fest, um mit dem Training zu beginnen.



7.4 VERSTELLEN DER ELASTISCHEN BÄNDER

Verlängern der elastischen Bänder

- Nehmen Sie das Band in die linke Hand und schieben Sie mit der rechten Hand ein Stück Band in der gewünschten Länge von unten nach oben durch die mittlere Öffnung (siehe Abbildung 1).
- Greifen Sie das Band an der darunterliegenden Öffnung und ziehen Sie die gewünschte Menge Band heraus (siehe Abbildung 2).
- Ziehen Sie das Seil am unteren Ende fest (siehe Abbildung 4) und richten Sie den Handgriff vor Ihrem Training aus.

Verkürzen der elastischen Bänder

- Nehmen Sie das Band in die linke Hand und schieben Sie mit der rechten Hand ein Stück Band in der gewünschten Länge von unten nach oben durch die mittlere Öffnung (siehe Abbildung 1).
- Ziehen Sie das Band an der rechten der oberen drei Öffnungen fest (siehe Abbildung 3) und richten Sie den Handgriff vor Ihrem Training aus.

7.5 STEHENDE GRUNDHALTUNG AUF DER VIBRATIONSPLATTE

- Die Füße stehen parallel zueinander (gegebenenfalls zeigen die Fußspitzen leicht nach außen, entsprechend der gewählten Fußposition zur Wahl der Intensität).
- Halten Sie die Beine leicht gebeugt.
- Halten Sie im Bereich des unteren Rückens ein leichtes Hohlkreuz.
- Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an.
- Positionieren Sie die Hände an der Hüfte.
- Halten Sie Ihren Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

8. Bluetooth Audio-Funktion

Über die Lautsprecher der Vibrationsplatte können Sie Audiodateien von Ihrem Mobilgerät abspielen.

- Schalten Sie die Bluetooth-Funktion des Abspielgeräts ein und stellen sie sicher, dass es sichtbar ist.
- Wählen Sie die Vibrationsplatte aus der Liste benachbarter Bluetooth-Geräte und verbinden Sie sie mit Ihrem Abspielgerät.
- Steuern Sie das Abspielen und die Lautstärke über das Abspielgerät.

Dies könnte Sie auch interessieren

SPORTSTECH

WBT100 WASSERFLASCHE

Vielen Menschen gelingt es im Alltag nicht, genügend Wasser zu trinken. Dabei ist dies – während der Arbeit, des Workouts oder in der Freizeit – essenziell für unseren Körper. Die Water Bottle WBT100 mit integriertem Infuser-Einsatz für Obst, Kräuter und Eiswürfel gibt Ihrem Wasser den absoluten Aromakick! Durch die Easy Opening-Funktion öffnen Sie sie leicht mit nur einem Finger. Extrasmart: Die praktische Zeitmarkierung erinnert regelmäßaig an den nächsten, erfrischenden Schluck.

- Infuser-Einsatz für natürlich aromatisches Wasser
- Easy Handling mit einer Hand durch smartes Verschlusssystem
- BPA-freies Material & Markierungen zur Trinkerinnerung

https://www.sportstech.de/wbt100

SPORTSTECH

AH100 HANTELN

Fitness für überall – in den eigenen vier Wänden oder im Freien. Mit den AH100 Hanteln erreichen Sie eine neue Dimension der Sportlichkeit. Jedes Hantel-Paar hat ein festgelegtes Gewicht. Wählen Sie zwischen 1, 1.5, 2, 2.5, 3, 4 oder 5 kg und passen Sie sie Ihrem Fitness-Level ultra-flexibel an.

Dank rutschfester Gummi-Straps können Sie die Hanteln beim Workout zusätzlich an Armen und Beinen befestigen – für effektives Ganzkörper-Training. Verwenden Sie die Hanteln außerdem beim Joggen. Die Gummi-Straps sorgen für erhöhten Schutz vor Abgleiten.

Bauen Sie so schnell Muskeln auf oder reduzieren Sie Körpergewicht. Alle Möglichkeiten stehen Ihnen mit diesem Allrounder von Sportstech weit offen.

https://www.sportstech.de/ah100

9. Wartung, Reinigung, Lagerung

9.1 WARTUNG UND REINIGUNG

- Schalten Sie das Gerät direkt nach dem Training aus und ziehen Sie den Netzstecker.
- Entfernen Sie nach dem Training Schweiß mit einem trockenen oder leicht angefeuchteten Tuch vom Gerät und seiner Fernbedienung. Verwenden Sie niemals aggressive Reinigungsmittel. Niemals Feuchtigkeit in ein Gehäuse eindringen lassen.
- Stellen Sie sicher, dass die Aufkleber auf dem Produktetikett und, falls vorhanden, andere angebracht und lesbar sind.

9.2 LAGERUNG

- Der Aufbewahrungsort des Geräts muss diese Anforderungen erfüllen:
  - Trockener und sauberer Innenbereich, frei von explosiven oder brennbaren Stoffen und Staub
  - Temperatur im zulässigen Bereich für den Betrieb (siehe technische Daten)
  - Keine direkte Sonneneinstrahlung
- Schützen Sie das Gerät bei längerer Lagerung vor Staub.

9.3 BATTERIE DER FERNBEDIENUNG AUSTAUSCHEN

1. Entfernen Sie das Armband vom Gehäuse der Fernbedienung.
2. Öffnen Sie die runde Abdeckung auf der Rückseite der Fernbedienung
3. Beachten Sie die Polarität der alten Batterie. Entnehmen Sie die Batterie.
4. Legen Sie die neue Batterie zurück mit der richtigen Polarität ein.
5. Setzen Sie die Abdeckung wieder auf und schließen Sie diese .
6. Fügen Sie Fernbedienung und Armband wieder zusammen.
7. Entsorgen Sie die alte Batterie fachgerecht nach den örtlichen Bestimmungen.

10. Fehlerbehebung

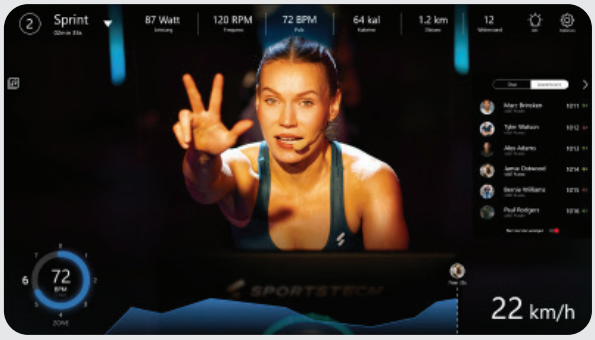
Störung	Mögliche Gründe	Maßnahmen
Gerät lässt sich nicht starten	• Netzkabel nicht richtig angeschlossen • Netzschalter ist nicht eingeschaltet • Sicherung hat ausgelöst	• Netzkabel beidseitig korrekt anschließen • Netzschalter einschalten, die Anzeige leuchtet auf • Sicherung wieder einschalten oder austauschen lassen
Lauteres Betriebsgeräusch	• Gerät steht auf hartem Untergrund • Gerät steht nicht waagerecht	• Gerät auf Unterlage stellen. • Gerät durch Verstellen der Standfüße waagerecht ausrichten.
Armband-Fernbedienung funktioniert nicht	• Batterie ist leer • Bedienungsabstand ist zu groß	• Batterie ersetzen • Auf unter 2,5 m an das Gerät treten.
Gerät stoppt während der Benutzung	• Standard-Funktionsdauer ist überschritten	• Nach einer Pause von 10 Minuten erneut probieren.
Normale Funktion nicht möglich	• Steuerung überlastet	• Gerät ausschalten, vom Stromnetz trennen und neustarten
Fehlercode "ER01" oder "ER02" wird auf Display angezeigt.	• Motorproblem	• Gerät ausschalten, vom Stromnetz trennen und neustarten • Ggf. Kundendienst kontaktieren

Bitte wenden Sie sich bei fortbestehenden Problemen oder Zweifeln an den Kundendienst.

11. SPORTSTECH *LIVE* (APP)

Die Sportstech LIVE App bietet Ihnen unter anderem:

- Individuelle Workouts von Profi-Trainer
- Landscape- und Outdoor-Videos
- Trainingsschwerpunkte festlegen
- Trainingsdaten in Echtzeit
- Trainigshistorie und -metriken
- Im Competition Mode mit Anderen messen – im Ranking Trophäen sammeln
- Geräteunabhängige Trainings z.B. für Yoga
- Leckere und abwechslungsreiche Kochrezepte
- ...und vieles mehr!



Hier informieren:
https://contact.innovamaxx.de/sportstech/support/

12. Entsorgung

HINWEISE ZUR RÜCKNAHME VON ELEKTROALTGERÄTEN UND ALTBATTERIEN

Liebe Kund*innen, als Endnutzer sind Sie gesetzlich verpflichtet, Elektroaltgeräte und Altbatterien sowie Altakkumulatoren einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Dies möchten wir Ihnen so einfach wie möglich machen. Bitte beachten Sie hierzu folgende Hinweise:

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)

Wir weisen Besitzer von Elektro- und Elektronikaltgeräten darauf hin, dass Elektroaltgeräte gemäß den geltenden gesetzlichen Vorschriften einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen sind.

Das dargestellte und auf Elektro- und Elektronikaltgeräten aufgebrachte Symbol einer durchgestrichenen Abfalltonne weist zusätzlich auf die Pflicht zur getrennten Erfassung hin.

Kennzeichnung von Sammel- und Rückgabestellen für den Endnutzer - Sammellogo:

Wo immer Sie dieses Zeichen sehen, d.h. im Handel, an einem Wertstoff- oder Recyclinghof, können Sie sich sicher sein, dass man alte Elektrogeräte zurückgeben kann.

ELEKTROGERÄTE RÜCKNAHME

Vertreiber von Elektro- und Elektronikgeräten sind nach den in § 17 Abs. 1 ElektroG definierten Voraussetzungen zur Rücknahme von Elektro- und Elektronikaltgeräten verpflichtet. Stationäre Vertreiber müssen beim Verkauf eines neuen Elektro- und Elektronikgeräts ein Elektroaltgerät der gleichen Art kostenfrei zurücknehmen (1:1-Rücknahme). Dies gilt auch bei Lieferungen nach Hause. Diese Vertreiber müssen außerdem bis zu drei kleine Elektroaltgeräte (≤ 25cm) zurücknehmen, ohne dass dies an einen Neukauf geknüpft werden darf (0:1-Rücknahme). Sofern Sie dies wünschen, müssen Fernabsatzvertreiber (z. B. Online-Vertreiber) nach den in § 17 Abs. 2 ElektroG definierten Voraussetzungen bei Auslieferung eines Elektro- und Elektronikgeräts der Kategorie 1, 2 und 4 im Sinne von Anlage 1 ElektroG am Ort der Abgabe des Neugeräts (z. B. Ihre Wohnung) ein vergleichbares Elektroaltgerät kostenlos abholen. Außerdem müssen diese Vertreiber nach § 17 Abs. 2 ElektroG für die Produktkategorien 3, 5 und 6 im Sinne von Anlage 1 ElektroG Rücknahmestellen für Elektroaltge räte in zumutbarer Entfernung zu den Endnutzern bereithalten.

Nachfolgend möchten wir Sie auf die von uns geschaffenen Rückgabemöglichkeiten nach § 17 Abs. 1 und Abs. 2 ElektroG informieren.

Sie können 3 Elektroaltgeräte einer Geräteart bis zu einer Größe von 25 cm unentgeltlich in unseren Shops abgeben:

- 10178 Berlin; Karl-Liebknecht-Str. 7

Sie können größere Elektroaltgeräte bei einem Kauf eines vergleichbaren Neugeräts ebenfalls in unseren Shops abgeben. Sie können Elektroaltgeräte aber auch in den unter https://www.take-e-back.de/Verbraucher-Ruecknahmestellen-finden angeführten Rücknahmestellen zurückgeben.

Nach dem ElektroG sind wir als Fernabsatzvertreiber von Elektrogeräten nach § 17 Abs. 2 ElektroG in Verbindung mit § 17 Abs. 1 ElektroG verpflichtet, Elektro- und Elektronikaltgeräte auch in Fällen der Auslieferung unentgeltlich

zurückzunehmen. Dieser gesetzlichen Verpflichtung kommen wir über die take-e-way GmbH nach. Sofern Sie von uns ein Elektrogerät der Kategorie 1, 2 oder 4 im Sinne von Anlage 1 ElektroG erworben haben, können Sie von uns bei der Auslieferung des bestellten Neugeräts die unentgeltliche Abholung eines vergleichbaren Elektroaltgeräts fordern. Bitte wenden Sie sich hierfür an unsere Mitarbeiter. Sie erreichen uns per E-Mail unter takeaway@sportstech.de.

Weitergehende Informationen zur Abholung eines Elektroaltgeräts finden Sie unter www.sportstech.de/entsorgung.

Daneben können Sie Elektroaltgeräte an den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger abgeben. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Wiederverwendung, zum Recycling und zur sonstigen Verwertung von Altgeräten, indem Sie Ihre Altgeräte einer getrennten Erfassung in den richtigen Sammelgruppen zuführen.

- Für die Löschung personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Elektroaltgeräten sind Sie als Endnutzer vor der Abgabe selbst verantwortlich.
- Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, im Regelfall vor der Abgabe an einer Erfassungsstelle vom Altgerät zu trennen und einer hierfür vorgesehenen Entsorgung zuzuführen.

B. Hinweise zur Entsorgung und Symbolik für ein Elektrogerät mit Hinweis zum Batteriegesetz (BattG)

Altbatterien und Altakkus dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Als Endnutzer sind Sie zur Rückgabe von Altbatterien gesetzlich verpflichtet. Das Zeichen mit der durchgekreuzten Abfalltonne bedeutet, dass Sie Altbatterien und Altakkus nicht im Hausmüll entsorgen dürfen.

Nutzen Sie dafür die offiziellen Rücknahmestellen wie etwa die Sammelstellen öffentlich-rechtlicher Entsorgungsträger. Sie können Altbatterien außerdem auch in Handelsgeschäften zurückgeben, sofern diese Batterien veräußern. Finden sich unter dem Zeichen der durchgekreuzten Abfalltonne auf der Batterie oder der Verpackung zusätzlich die Zeichen Cd, Hg oder Pb ist das ein Hinweis darauf, dass die Batterie entweder Cadmium, Quecksilber oder Blei enthält. Es handelt sich dabei um giftige Schwermetalle, die nicht nur erhebliche Risiken für die Umwelt, sondern auch für die menschliche Gesundheit bergen.

Kennzeichnung von Sammel-und Rückgabestellen für den Endnutzer- Sammellogo:

HINWEIS: In die Sammelboxen mit diesem Zeichen gehören nur Gerätebatterien und keine batteriebetriebenen Elektrogeräte

- Zur Vermeidung von Kurzschlüssen sollten die Pole von Lithium-Batterien vor der Rückgabe verklebt werden.
- Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Batterien nicht postalisch an uns zu verschicken und verweisen exemplarisch dazu auf die Regelungen zum Versand von Gefahrgut der Deutschen Post.
- Sie können die Haltbarkeit Ihrer Batterien positiv beeinflussen, indem Sie Geräte, die Sie nicht nutzen, ausschalten und zusätzlich die Batterien herausnehmen.

Unabhängig davon weisen wir auf Folgendes hin:

Altbatterien enthalten Schadstoffe, die bei nicht sachgemäßer Lagerung oder Entsorgung die Umwelt oder Ihre Gesundheit schädigen können.Batterien enthalten aber auch wichtige Rohstoffe wie z.B. Eisen, Zink, Mangan oder Nickel und können verwertet werden. Wenn Sie Batterien über den Hausmüll entsorgen, werden diese auf eine Mülldeponie gebracht. Dadurch gehen diese wichtigen Rohstoffe verloren und verschmutzen die Umwelt.

RECYCLINGKREISLAUF

Materialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden. Entsorgen Sie die Verpackung gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.

User Manual

Dear customer,

We are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. SPORTSTECH sports equipment offers you high quality and new technology.

To fully and safely use the potential of your device and to enjoy it for many years, read this manual carefully before starting up and beginning of training. Use the device according to the instructions.

We shall not assume any liability for damages resulting from improper use.

WARNING! Danger from improper use!

- **Make sure that ALL persons using the device have read and understood this user manual. Keep this manual in a safe place close to the device.**
- **Adhere to ALL Safety Advices in this manual.**
- **NEVER overexert yourself or others when using the device.**

Table of contents

Scope of delivery 19
Technical Details 19
Exploded drawing/spare parts list 19
1. IMPORTANT SAFETY INFORMATION 20
2. Overview 22
3. Preparing and setting up 22
4. Installing optional accessories 23
5. Oscillation and Vibration 24
6. Control 27
7. Training 28
8. Bluetooth Audio Function 30
9. Maintenance, cleaning, storage 31
10. Troubleshooting 31
11. ***SPORTSTECH LIVE***(APP) 32
12. Disposal 32
Declaration of Conformity 81

This manual represents a status at press date.
It is subject to changes without notice and to errors and omissions.

Scope of delivery

1	Vibration plate
2	Bracelet remote control
3	Floor protection mat
4	Electrical cable
5	Elastic ropes
6	Static straps
7	Full body band
8	Allen key
9	Allen screws
10	Exercise poster
11	Operation manual

Technical Details

Product	Vibration plate VP500
Product dimensions (LxWxH)	79 × 46.4 × 18.2 cm (31.1 × 18.3 × 7.2 in)
Weight	22.2 kg (48.9 lb)
Electrical engines	3 Motors: 1 for vertical oscillation, 1 for horizontal oscillation, 1 for vibration
Nominal grid voltage and frequency	220 .. 240 V AC @ 50 Hz
Nominal grid power	450 W
Vertical oscillation frequency/ amplitude	7 .. 12 Hz / 8,8 mm (0.35 in)
Horizontal oscillation frequency/ amplitude	7 .. 11,2 Hz / 5,4 mm (0.21 in)
Vibration frequency/ amplitude	25 .. 40 Hz / 1,0 mm (0.04 in)
Max. user weight	120 kg (265 lb)
Permitted environment temperature - during operation	10 °C .. 35 °C (50 °F .. 95 °F)
Permitted environment temperature - during storage	0 °C .. 50 °C (32 °F .. 122 °F)
Emissions sound pressure level	<60 dB(A)
Remote control: (Wrist band)	
Transmission	Radio transmission
Range	2.5 m
Battery	Lithium battery type CR2032

Exploded drawing/spare parts list

- With the drawing and list, identify the required spare part and note the number.
- Contact our customer service and give the number of the spare part.
  You find the contact details on the back of the manual or on our website.
- Clarify all further steps with our staff.

Under the following link you will find the exploded view and the spare parts list:
https://service.innovamaxx.de/vp500_spareparts

1. Important Safety Information

WARNING! Danger from improper use!

- **Read all instructions and safety notes before using the device. Follow them carefully.**
- **Danger of health damage due to improper or excessive training!**
- **Also apply common sense to prevent risks.**

GENERAL PERSONAL REQUIREMENTS

WARNING! Overexertion can lead to permanent harm or even death!

- Prevent overexertion! Always consider individual basic fitness and daily form of the person exercising.
- Only persons who are physically and mentally fit may use the training device. Persons with disabilities may only use the device with suitable supervision and assistance.
- Do not use vibration plate during pregnancy.
- Always observe physical signals. **Pulse measuring may be inaccurate.** Do not continue training if you feel unwell, weak, have aching limbs, chest pain, nausea, shortness of breath or similar.
- Seek medical advice before training; especially when you are older or have medical problems, or when you have only little experience in physical training.
- The maximum permitted user weight is 120 kg (265 lb).
- The device is not suitable for children under 13 years. Recommended minimum age is 16 years.

GENERAL NOTES

SHORTLY AFTER UNPACKING

- **DANGER! Suffocation risk!** After unpacking, keep plastic bags & similar away from children and pets.
- In the return period, keep the packaging material to ease a possible returning of the product. Later, dispose of the packaging material in accordance with local regulations (e.g. recycling).

GENERAL

- Keep children and pets away from the training device while in use and also when stored.
- Keep any liquids away from the device (for example, drinking water or wet hands). If the device has been spilled with liquid, unplug it immediately. Make sure it is completely dry before next use; also inside. If necessary, call the customer service.
- Apply the training device only for private use, but not for commercial use.
- Apply the device only for training purposes.
- Never open the device. In case of problems, contact the customer service.
- Never put fingers or objets into the device.
- Protect the device and the cable against mechanical and thermal impacts.

PREPARING THE TRAINING DEVICE

- Before each training session, check that the device and the installed auxiliaries (e.g., training ropes) are in perfect condition. Never use device and auxiliaries in case of any damage. In such cases, contact the customer service.
- The operation site of the device must fulfill these requirements:
  - Dry and clean indoor area, free from explosive or flammable substances and dust
  - Temperature within permitted range for operation (see technical data)
  - No obstacles or dangerous objects under or near the device,
  - No heat sources or ventilation openings under or near the device,
  - Minimum distance to walls or objects 2 m,
  - Level, solid and non-slip surface; with a protective mat especially for sensitive surfaces.
- After moving the device from a cold to a warm room, allow 1 hour for the device to warm up; to prevent problems due to condensation.
- Check that the device is adjusted horizontally.
- Unplug the device during lightning.

PRECAUTIONS DURING THE TRAINING

WARNING! Danger of health damage due to improper or excessive training!

- Always warm up sufficiently before exercising. Cool down after the training.
- Please wear shoes such as sports shoes when using the vibration plate, especially when standing on the vibration plate.
- Do not continue the training in case of limb pain, chest pain, nausea, shortness of breath or similar. Seek medical advice before continuing.
- Do not select too strong or too fast oscillations or vibrations.
- Also during training, regularly check the proper condition of the device and the installed auxiliaries.
- Use the device for maximum 10 minutes at a time.
- Make sure to always stand safely. Do not stand near the edge on the device, to prevent tipping.
- Perform all movements carefully. Do not jump on the device. Do not kneel on the device.
- Only one person at a time is permitted on the device.
- Never put fingers or objects in the gap between vibration platform and lower part of the device.
- Never leave the device running unattended.

PRECAUTIONS AFTER TRAINING/ DURING STORAGE

- Immediately after training, switch the device off, and unplug it.
- After training, remove sweat from the device and its remote control with a dry or slightly wetted cloth. Never use agressive cleansers. Never let any humidity enter a housing.
- Make sure the Product label stickers and, if available, others are attached and readable.
- The storage site of the device must fulfill these requirements:
  - Dry and clean indoor area, free from explosive or flammable substances and dust
  - Temperature within permitted range for operation (see technical data)
  - No direct sunlight
- For longer storage, protect the device against dust.

SAFETY STICKERS

- Make sure they always intact and fully readable.

Further information

Videos and other media

Link to the videos:
https://service.innovamaxx.de/vp500_video

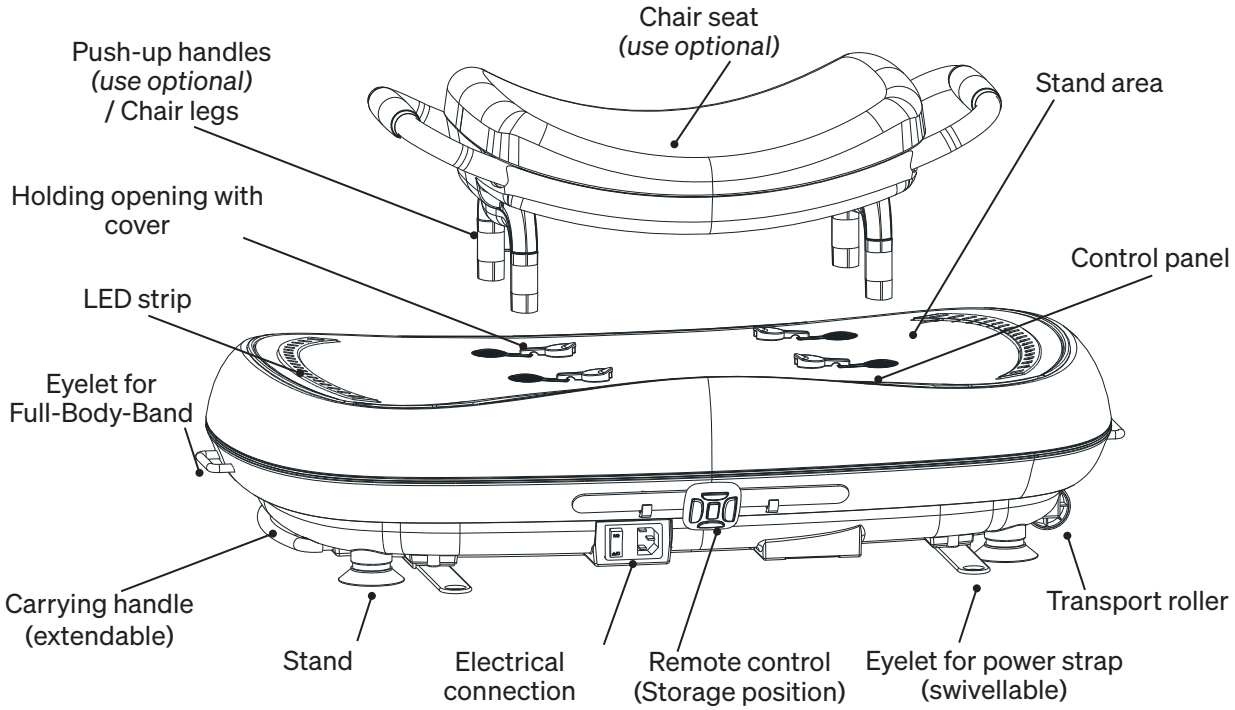
We are also Social Media!

Get the latest product information, training content and much more on our:

Instagram-page
https://www.instagram.com/sportstech.official/

Facebook-page
https://www.facebook.com/sportstech.de

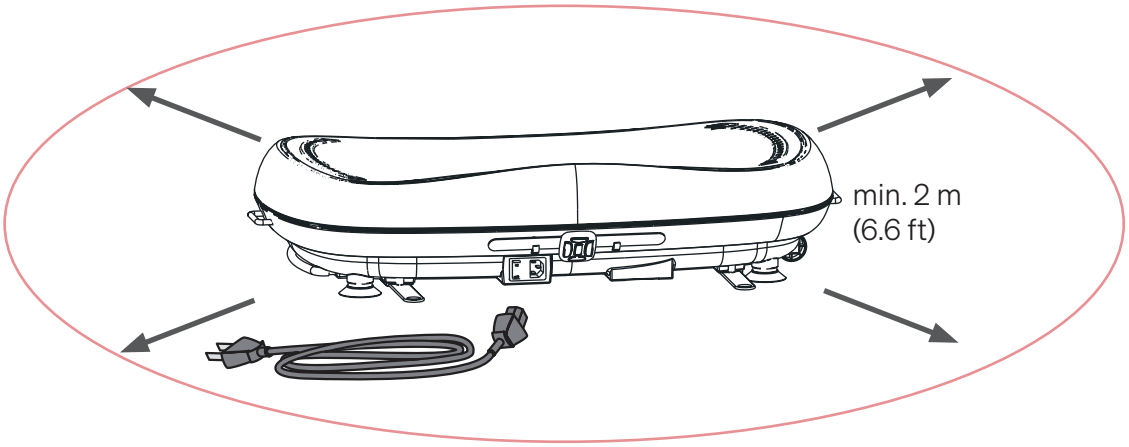
2. Overview



3. Preparing and setting up

3.1 SETTING UP AND CONNECTING THE PLATE

1. Select a suitable setup location for the device:
   - with at least 2 m (6.6 ft) clearance around the device,
   - floor stable, level, clean and with protective underlay
2. Align the feet of the device so that it is absolutely level and safe.
   For this, if necessary, turn at least one foot in or out a few tenths of an inch.
3. Connect the electrical power cable to the device and the other end to the wall socket.



3.2 PREPARING THE REMOTE CONTROL BATTERY

On delivery, the battery is protected from discharge by a small piece of foil in the case.

1. Remove the wristband from the housing of the remote control.
2. Open the circular cover on the back of the bracelet remote control and remove the battery and the insulating sheet.
3. Put the battery back with proper polarity. Re-attach the cover and close it.
4. Reassemble remote control and wristband.

3.3 TRANSPORT

Lift the vibration plate by the carrying handle and move it to the desired place.

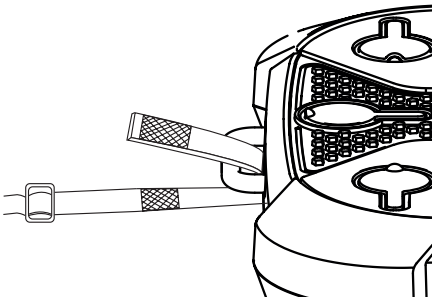
4. Installing optional accessories

WARNING! Risk of injury from moving, damaged or loose parts!

- Install all parts and accessories according to the instructions.
- Install parts and accessories only when the device is switched off.
- Before each use, ensure stability of knot and perfect condition of eyelets and of straps and ropes.
- Never use damaged parts! Correct the knots if necessary!

WARNING! Risk of tripping on installed accessories.

4.1 FASTENING THE FULL-BODY-BAND



- Insert the ends of the full-body band from below through the side eyelets of the vibration plate.
- Adhere the two Velcro surfaces to each other (example illustration on the right; see also overview drawing).
- Also during exercise, check that the band is securely fastened on both sides.

Setting the length of the full body band is described in Chapter 7.3.

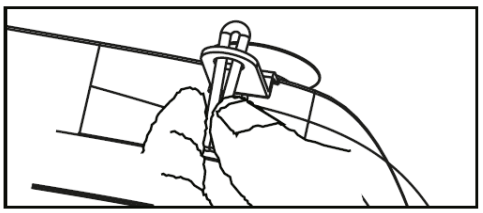
4.2 FASTENING STATIC STRAPS

- Insert one end of each static (inelastic) strap through the side eyelets on the vibration plate from below.
- Adhere the two Velcro surfaces to each other. Also during exercise, check that the band is securely fastened on both sides.

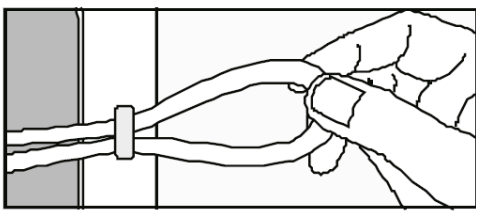
4.3 FASTENING ELASTIC ROPES

The elastic ropes shall be fixed in two long, fold-out metal eyelets at the bottom front of the vibration plate (see overview drawing in Chpt. 2). The eyelets are swivelled under the plate on delivery and can be swivelled back there for storage.

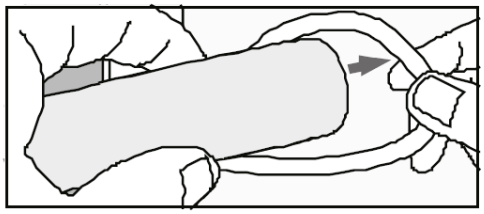
- Lift the front of the plate slightly. Using your fingers, swivel each eyelet forward and towards the center of the plate by 90°.
- Check the eyelets for proper seat. If the eyelets are too loose or too tight, swivel the bottom of the vibration plate upward with the help of a second person. Correct the tightness of the screw connection using a Phillips screwdriver.
- Guide the loop at the end of the rope through one of the eyelets.
- Guide the handle of the rope through the loop. Pull the handle to tighten it and to form a knot.
- Repeat the above steps with the second rope on the opposite eyelet.
- Also during exercise, check that the rope is securely fastened on both sides.



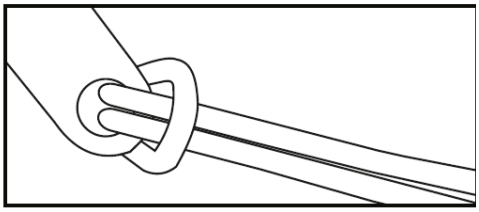
1



2



3



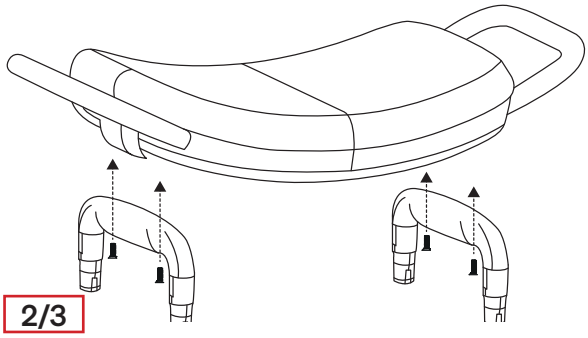
4

4.4 ASSEMBLING AND INSERTING THE CHAIR

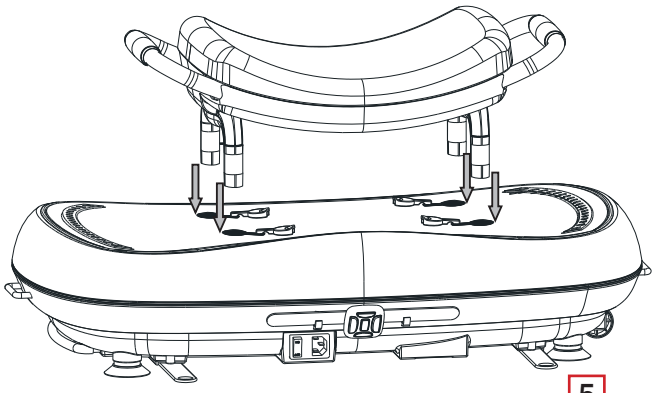
The combined chair legs and handles are supported in recesses on the underside of the seat.

1. Have the four supplied Allen screws and the appropriate Allen key ready.
2. Take both chair legs out. Insert them into the designated positions on the bottom side.
3. Insert the four screws through the holes and tighten them.
4. Swivel the covers of the four openings on the plate to the side.
5. Move the legs of the assembled chair evenly into the four openings as far as they will go.

To remove and disassemble the chair, follow the steps in reverse.



2/3



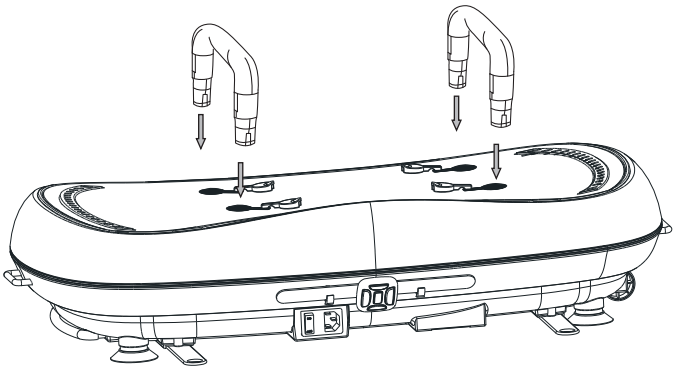
5

4.5 INSERTING THE PUSH-UP HANDLES

The combined chair legs and handles are supported in recesses on the underside of the seat. They may also be mounted as legs to the seat of the chair.

1. Take out the handles or unscrew them from the seat. Keep the four screws in a safe place.
2. Swivel the covers of the four openings on the plate to the side.
3. Insert the handles evenly into the four openings as far as they will go.

To dismount the handles, follow the steps in reverse.

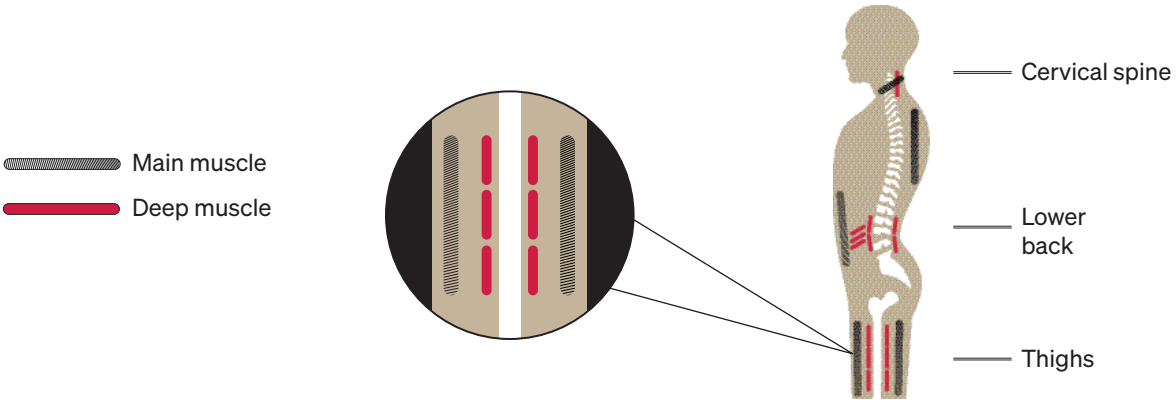


3

5. Oscillation and Vibration

5.1 GENERAL

Oscillations and vibrations stimulate a reflex-like contraction of the muscles. Thus, they cause higher activity and effort during strength training. In addition, they address the deep muscles that cannot be controlled. This stabilizes the entire skeleton.



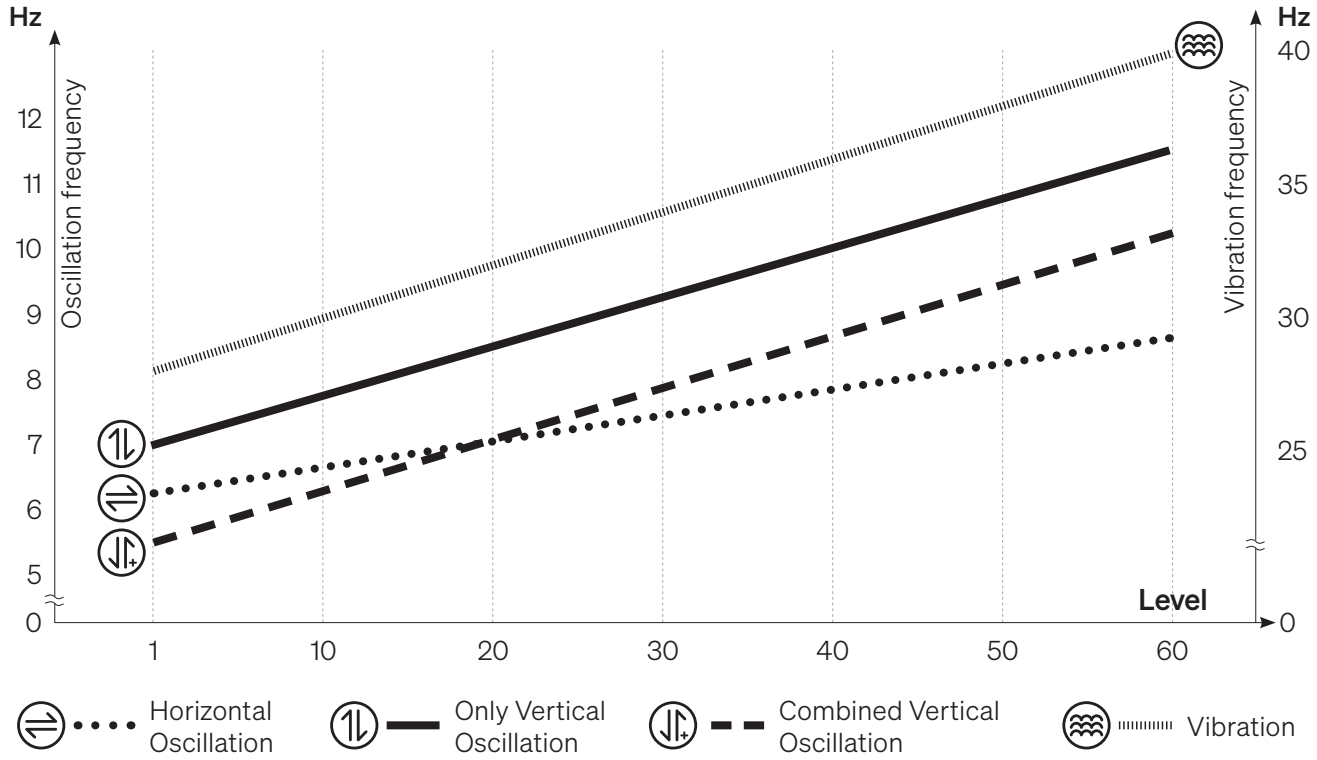
Different frequencies cause different effects:

~	5 - 12 Hz	**MOBILISATION** Improvement of coordination, loosening up.
∿	12 - 20 Hz	**MUSCLE FUNCTION** Stretching of the muscle and tendon apparel, promotion of blood circulation.
∿∿	20 - 35 Hz	**MUSCLE BUILDUP** Improve fitness, fascial training, promote bone growth.
∿∿∿	35 - 40 Hz	**MASSAGE**

In the VP500, three motors provide oscillation and vibration at different frequencies and in different directions. The motors can be switched on individually or combined.

5.2 SETTABLE FREQUENCIES

The following frequencies can be set by selecting the level: Please note that the vibration frequency (right scale) in each level is significantly higher than the oscillation frequency (left scale).

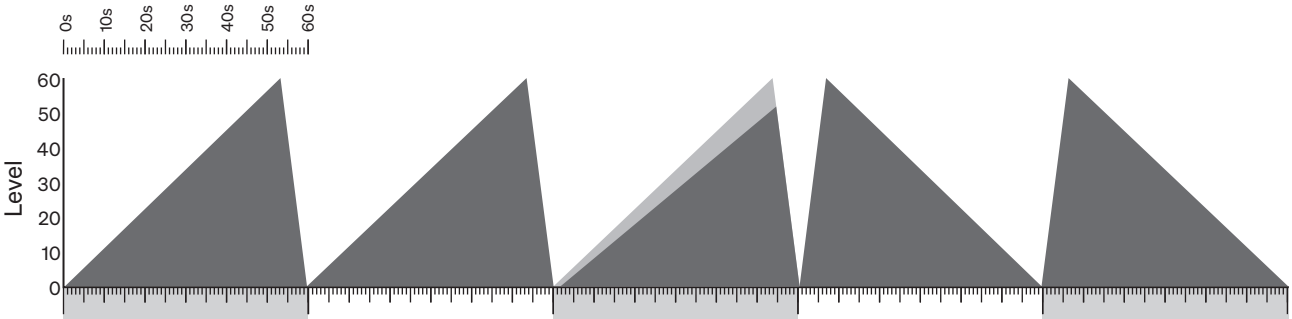


5.3 MANUAL MODE

- In manual mode, you can set the following:
  - In standby: duration and type of oscillation/ vibration
  - In operation: Selecting frequencies of the active motors by level.

5.4 AUTOMATIC MODE

- In automatic mode, you can choose from three programs.
  They combine vertical and horizontal oscillation and/or vibration in different ways.
- Each program takes 10 minutes. It includes 2 cycles of 5 rising or falling frequencies each, combining different motors.



	1 min	2 min	3 min	4 min	5 min
P1	⇌	⇅	⇌ + ⇅	⇅	⇌
P2	≋	⇅	≋ + ⇅	⇅	≋
P3	≋	⇌	≋ + ⇌	⇌	≋

The actual duration of the individual steps may differ a few seconds.

5.5 CALORIE BURNING

Calorie burning during training with the vibration plate strongly depends on several factors; e.g.:

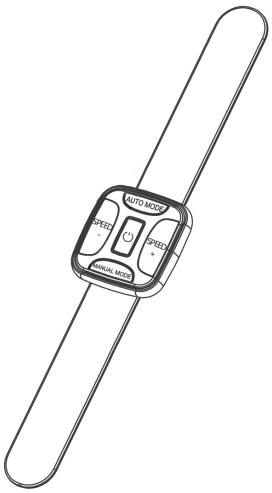
- Age, muscle mass, environmental factors,
- Gender, height and other genetic factors,
- Type of exercise on the vibration plate.

A dynamic workout or aerobic workout on the vibration plate will generally burn more calories and build more muscle than just sitting or standing on the plate. Example:

A person weighing 70 kg performing aerobic exercises on a vibration plate might burn very roughly:
10 kcal per minute.

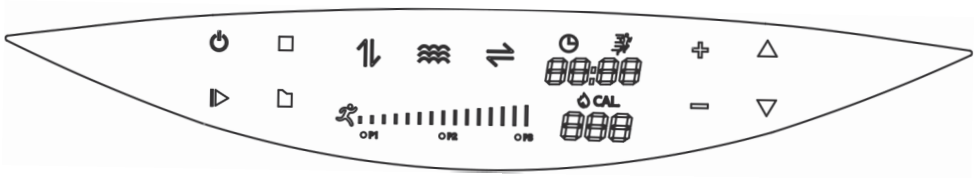
6. Control

You can control the vibration plate via the console on the device and/or via the remote control (see below).



WARNING! Risk of tipping over and falling!

- **Do not use the buttons on the vibration plate while standing on the device.**



Remote control	Console	Description
		Power: Press to switch device on or off when power cable is connected.
		Program stop: Stop a currently running program.
		Program start: Start or restart a new or a paused program.
		Program selector: Press to switch between manual mode, P1, P2 or P3. The currently selected mode/ program is shown on the lower middle of the display.
		Auto mode: - Single click: Activate automatic... **- Press several times:** Switch between programs P1, P2, P3. In automatic mode, only the selection of programs is possible. The speed and time are not adjustable in this mode.
		Speed+/- : In manual mode.... press Speed + to increase the speed in steps of 1-60 press Speed- to decrease the speed in steps of 1-60.
		Manual mode In standby, press 'MANUAL MODE' several times on the remote control:

1 Click =	2 Click =	3 Click =
4 Click = +	5 Click = +	6 Click = +
7 Click = + +		

Console	Description
	Activity indicator: Vertical / horizontal oscillation / vibration
	For current training: Display duration, level and calories (estimated value)
	Vertical lines: Level indicator; corresponds to the frequencies (see 5.2) **Small dots with 'Px':** Shows the currently selected program.

7. Training

Train according to the following principle:
„From light to heavy, from simple to complex and from known to unknown.“

7.1 STRETCHING FOR WARMING UP AND COOLING DOWN

- To begin your training session, do some stretching. Never overstretch your muscles.
- We recommend to perform each of the following excercises 10 times and to repeat the complete cycle up to five times. Then make your training according to your personal fitness level.
- After training, also do stretching excercises to properly cool down.

1

HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.

2

SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.

3

SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.

4

QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.

5

INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

6

INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

7

HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.

8

CALF / ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.

WARNING! Danger due to overexertion, unsafe stance and unsafe accessories!

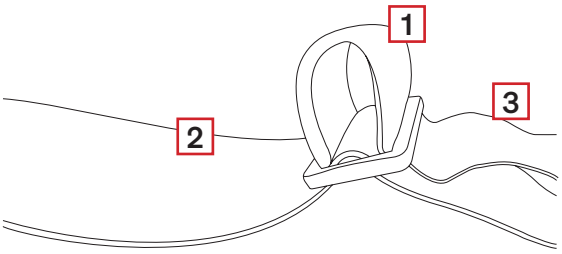
- **Prevent overexertion! Always observe physical signals. Do not continue training if you feel unwell, weak, have aching limbs, chest pain, nausea, shortness of breath or similar.**
- **Do not select oscillations or vibrations that are too strong or too fast.**
- **Only perform exercises where you are standing safely on or at the plate.**
- **Always check that the accessories are securely fastened. Do not reach under the moving plate.**
- **Do not use the device for longer than 10 minutes. After that, take a sufficient break.**

7.2 SELECTING EXERCISES ON THE VIBRATION PLATE

- For example, use the provided poster with illustrations and descriptions, to select exercises that are suitable for you.
- Securely fasten the accessories; as described in the safety instructions and in Chpt. 4. If necessary, adjust the accessories as described in Chpt. 7.
- Set continuous oscillation and/or vibration according to specifications and personal preferences, or use a program (see Chpt. 5).
- Perform the exercises, but no more than 10 min without a break.

7.3 SETTING THE LENGTH OF THE FULL-BODY BAND

- Pull up a small loop on the belt slider
- Depending on your needs, pull the long end of the strap (2) to lengthen the strap or you pull on the lower large strap loop (3) to shorten the strap.
- The small belt loop (1) will tighten again. Open it to adjust the strap again or pull the small loop on both ends of the strap to start exercising.



7.4 ADJUSTING THE ELASTIC ROPES

Extending the Elastic Ropes

- Take the rope in your left hand. With your right hand, push a piece of rope of the desired length from the bottom to the top through the middle opening (see figure 1).
- Grasp the rope at the opening below and pull out the desired amount of rope (see Figure 2).
- Tighten the rope at the bottom (see Figure 4) and align the handle before your workout.

Shortening the Elastic Ropes

- Take the rope in your left hand and use your right hand to push a piece of rope of the desired length from bottom to top through the opening in the middle (see Figure 1).
- Tighten the rope at the right of the top three openings (see Figure 3) and align the handle before your workout.

7.5 STANDING BASIC POSITION ON THE VIBRATION PLATE

- The feet are parallel to each other (if necessary the toes point slightly outwards, according to the chosen foot position to choose the intensity).
- Keep your legs slightly flexed.
- Hold a light hollow back in the area of the lower back.
- Tighten your abdominal muscles.
- Position your hands on your hips.
- Keep your head in extension of the spine.

8. Bluetooth Audio Function

You can use the loudspeakers on the vibration plate to play audio from your source device.

- Switch on the Bluetooth function on the source device. Make the source device visible in Bluetooth.
- Select the vibration plate from the list of nearby Bluetooth devices and pair with your source device.
- Control playback and volume via your source device or via the buttons of your remote control.

You may also be interested in these accessoires

SPORTSTECH
WBT100 WATER BOTTLE

Many people do not manage to drink enough water in everyday life. This is essential for our body - during work, workouts or during our leisure time. The WBT100 Water Bottle with an integrated infuser insert for fruit, herbs and ice cubes also has an easy opening function, allwing you to open the bottle with just one finger.

- Infuser insert for naturally aromatic water
- Easy handling with one hand thanks to the smart locking system
- BPA-free material & markings for drinking reminders

https://www.sportstech.de/wbt100

SPORTSTECH
AH100 DUMBBELL

Fitness for everywhere – within your own four walls or outdoors. With the AH100 dumbbells you acheive new levels of sportiness. Each pair of dumbbells has a set weight. Choose between 1, 1.5, 2, 2.5, 3, 4 or 5 kg and adjust it to your fitness level with super flexibility.

Thanks to non-slip rubber straps, you can also attach the dumbbells to your arms and legs during your workout - for effective full-body training. Also, you can use the dumbbells while jogging. The rubber straps provide increased protection against slipping.

Build muscle fast or reduce body weight. Every option is wide open to you with this all-rounder from Sportstech.

https://www.sportstech.de/ah100

9. Maintenance, cleaning, storage

9.1 MAINTENANCE AND CLEANING

- Immediately after training, switch the device off, and unplug it.
- After training, remove sweat from the device and its remote control with a dry or slightly wetted cloth. Never use agressive cleansers. Never let any humidity enter a housing.
- Make sure the Product label stickers and, if available, others are attached and readable.

9.2 STORAGE

- The storage site of the device must fulfill these requirements:
  - Dry and clean indoor area, free from explosive or flammable substances and dust
  - Temperature within permitted range for operation (see technical data)
  - No direct sunlight
- For longer storage, protect the device against dust.

9.3 REPLACING THE REMOTE CONTROL BATTERY

1. Remove the wristband from the housing of the remote control.
2. Open the round cover on the back of the remote control.
3. Note the polarity of the old battery. Remove the battery.
4. Insert the new battery with proper polarity.
5. Re-attach the cover and close it.
6. Reassemble remote control and wristband.
7. Dispose of the old battery properly according to local regulations.

10. Troubleshooting

Malfunction	Possible reasons	Measures
Device does not start	• Electrical power cable not connected properly • Power switch is not switched on • Fuse has tripped.	• Connect the power cable correctly at both ends. • Switch on the power switch, the display lights up. • Switch the fuse on again or have it replaced.
Loud operating noise	• Device stands on hard ground • Device is not horizontal	• Place the device on an underlay. • Align the unit horizontally by adjusting the feet.
Wristband remote control does not work	• Battery is empty • Operating distance too far	• Replace battery • Step closer to the device.
Device stops during use	• Standard duration has been exceeded	• After a break of 10 minutes, try again.
Normal function not possible	• Control overloaded	• Switch off device, disconnect from the electrical grid and restart it.
Error code "ER01" or "ER02" is shown on the display.	• Motor problem	• Switch off device, disconnect from the electrical grid and restart it. • Contact customer service if necessary.

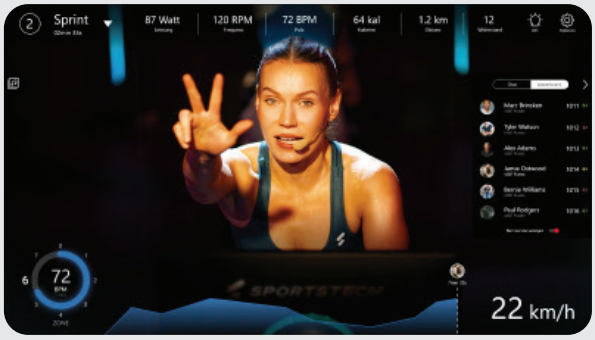
Contact customer service if any problems or doubts persist.

11. SPORTSTECH *LIVE* (APP)

The Sportstech LIVE App offers you, among other things:

- Individual workouts with professional trainers
- Landscape and outdoor videos
- Determining training priorities
- Training data in real time
- Training history and metrics
- Compete with others in Competition Mode - collect trophies in Ranking
- Equipment-independent workouts e.g. for yoga Delicious and varied cooking recipes

...and much more!



Information here:
https://contact.innovamaxx.de/sportstech/support

12. Disposal

Dear customer,

As an end user, you are legally obliged to collect waste electrical and electronic equipment and batteries as well as accumulators separately from municipal waste. We want to make this as easy as possible for you. Please note the information on this page and on the back.

Notes on EU directive 2012/19/EU (in Germany implemented in ElektroG (Law about electric and electronic devices); elsewhere implementation may differ)

We advise owners of electric and electronic equipment that waste electrical and electronic equipment must be collected separately from municipal waste in accordance with the applicable legal regulations. The symbol of a crossed-out garbage can, which is shown on waste electrical and electronic equipment, also indicates the obligation to collect this waste separately.

B. Notes on disposal and symbols for an electrical appliance based on EU Directive 2006/66/EU (in Germany in accordance with the Battery Act (BattG); elsewhere, implementation may differ)

Old batteries and accumulators must not be disposed of with household waste. As an end user, you are legally obliged to return used batteries. The symbol with the crossed-out garbage can means that you are not allowed to dispose of old batteries in the household waste.

Use the official collection points for this, such as the collection points of public waste disposal carriers. You can also return used batteries to retail outlets, provided they sell batteries. If the symbol Cd, Hg, or Pb is displayed under the symbol of the crossed-out garbage can, this is an indication that the battery contains either cadmium, mercury or lead. These are toxic heavy metals that not only pose significant risks to the environment but also to human health.

RECYCLING LOOP

Packaging material can be conveyed back to the raw material cycle. Dispose of packaging material in accordance with legal provisions. Information can be retrieved from the return or collections systems of your community.

Manual de Usuario

Querido cliente,

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Con el equipo deportivo de SPORTSTECH usted obtiene la más alta calidad y la mejor tecnología.

Con el fin de usar todo el potencial de su dispositivo y para que pueda disfrutarlo durante muchos años, por favor lea este manual cuidadosamente antes de comenzar a ejercitarse. Use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones.

Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por daños resultantes del uso inadecuado o incorrecto del dispositivo.

ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!

- **Asegúrese de que TODAS las personas que vayan a manejar este equipo lean y comprendan las instrucciones de uso. Conserve este manual cerca del equipo.**
- **Respete TODAS las indicaciones de seguridad descritas en este manual.**
- **No haga esfuerzos excesivos, ni deje que otros lo hagan, NUNCA cuando utilice el equipo.**

Contenidos

Volumen de suministro ... 35
Datos técnicos ... 35
Vista desglosada / Lista de recambios ... 35
1. INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE ... 36
2. Visión general ... 38
3. Preparar y configurar ... 38
4. Instalar herramientas opcionales ... 39
5. Oscilación y vibración ... 40
6. Dirección ... 43
7. Entrenamiento ... 44
8. Función de Audio Bluetooth ... 46
9. Mantenimiento, limpieza, almacenamiento ... 47
10. Resolución de problemas ... 47
11. ***SPORTSTECH LIVE*** (APP) ... 48
12. Desecho ... 48
Declaration of Conformity ... 81

Este manual representa el estado en la fecha de publicación.
Está sujeto a cambios sin previo aviso y a errores y omisiones.

Volumen de suministro

1	Placa de vibración
2	Control por pulsera
3	Alfombra protectora
4	Cable de alimentación
5	Bandas elasticás
6	Bandas estáticas
7	Bandas Fullbody
8	Llave Allen
9	Tornillos Allen
10	Tabla de ejercicios
11	Manual de instrucciones

Datos técnicos

Producto	Placa de vibración VP500
Dimensiones del producto (LxWxH)	79 × 46,4 × 18,2 cm
Peso neto	22,2 kg
Motores eléctricos	3 motores: 1 para oscilación vertical, 1 para oscilación horizontal, 1 para vibración
Tensión nominal y frecuencia nominal	220 .. 240 V AC @ 50 Hz
Capacidad nominal	450 W
Frecuencia/amplitud de oscilación vertical	7 .. 12 Hz / 8,8 mm
Frecuencia/amplitud de oscilación horizontal	7 .. 11,2 Hz / 5,4 mm
Frecuencia/ amplitud de vibración	25 .. 40 Hz / 1,0 mm
Peso maximo de uso	120 kg
Temperatura ambiente admisible - en funcionamiento	10 °C .. 35 °C
Temperatura ambiente admisible - durante almacenamiento	0 °C .. 50 °C
Nivel de presión sonora de emisión	<60 dB(A)
Mando a distancia: (pulsera)	
Transmisión	Radio
Rango	2,5 m
Batería	Batería de litio CR2032

Vista desglosada / Lista de recambios

- Con el dibujo y la lista, identifique la pieza de repuesto necesaria y anote el número.
- Póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente por correo electrónico o por teléfono e indique el número de pieza de repuesto. Los datos de contacto se encuentran en la parte posterior del manual o en nuestro sitio web.
- Aclare todos los pasos posteriores con nuestros empleados.

En el siguiente enlace encontrará el dibujo desglosado y la lista de piezas de repuesto:
https://service.innovamaxx.de/vp500_spareparts

1. Información de seguridad importante

¡ADVERTENCIA! ¡Peligro en caso de uso inadecuado!

- **Lea todas las instrucciones y advertencias de seguridad antes de usar el dispositivo. Síguelos cuidadosamente.**
- **¡Peligro de daños a la salud debido a un entrenamiento inadecuado o excesivo!**
- **Use su sentido común para evitar riesgos.**

REQUISITOS PERSONALES GENERALES

¡ADVERTENCIA! ¡El sobreesfuerzo puede causar daños permanentes o incluso la muerte!

- ¡Evite el sobreesfuerzo! Siempre tenga en cuenta la condición física básica individual y la forma diaria de la persona que hace ejercicio.
- El dispositivo solo puede ser utilizado por personas que estén físicamente y mentalmente en forma. Las personas con discapacidad solo pueden usar el dispositivo con la supervisión y la asistencia adecuada.
- Siempre preste atención a las señales físicas. **La medición de la frecuencia cardíaca puede ser inexacta.** No continúe entrenando si no se encuentra bien, débil, tiene dolores en el cuerpo, dolores en el pecho, náuseas, dificultad para respirar o algo similar.
- Si es necesario, consulte a un médico antes de hacer ejercicio; especialmente si es una persona mayor, tiene problemas médicos o tiene poca experiencia con el entrenamiento físico.
- El peso máximo permitido del usuario es de 120 kg.
- El dispositivo no es adecuado para niños menores de 13 años. La edad mínima recomendada es de 16 años.

INFORMACIÓN GENERAL

JUSTO DESPUÉS DE DESEMBALAR

- **¡PELIGRO DE ASFIXIA!** Mantenga las bolsas de plástico y similares fuera del alcance de los niños y las mascotas.
- Durante el plazo de devolución, debe conservar el material de embalaje para facilitar la devolución de la mercancía. Deseche el material de embalaje más tarde de acuerdo con las normativas locales (p. ej., reciclaje).

GENERAL

- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del dispositivo.
- Mantenga los líquidos alejados del dispositivo (por ejemplo, agua potable o manos mojadas). Si se derrama líquido sobre el dispositivo, desconecte el cable de alimentación inmediatamente. Asegúrese de que esté completamente seco antes del próximo uso; también en interiores. Si es necesario, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.
- Utilice el dispositivo de entrenamiento únicamente para el uso privado, no para el uso comercial.
- Utilice el dispositivo únicamente con fines de formación.
- Nunca abra el dispositivo. Si tiene algún problema, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.
- Nunca introduzca los dedos u objetos en el dispositivo.
- Proteja el dispositivo y el cable de influencias mecánicas y térmicas.

PREPARAR EL DISPOSITIVO

- Antes de cada sesión de entrenamiento, comprueba que el dispositivo esté en perfectas condiciones. No use el dispositivo si está dañado. Si estuviera dañado, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.
- El lugar de uso del dispositivo debe cumplir con estos requisitos:
  - Área interior seca y limpia, libre de sustancias explosivas o combustibles y polvo
  - Temperatura en el rango permitido para el funcionamiento (ver datos técnicos)
  - No debe haber obstáculos ni objetos peligrosos debajo o cerca del dispositivo,
  - No debe haber fuentes de calor o aberturas de ventilación debajo o cerca del dispositivo,
  - Distancia mínima a paredes u objetos de 2m (6,6 in),
  - Superficie nivelada, firme y antideslizante; con alfombra protectora especial para superficies delicadas.

- Después de mover el dispositivo de una habitación fría a una cálida, espere 1 hora para que el dispositivo se caliente para evitar problemas de condensación.
- Verifique que el dispositivo esté nivelado.
- Desconecte el dispositivo de la red eléctrica durante una tormenta eléctrica.

PRECAUCIONES DURANTE EL ENTRENAMIENTO

¡ADVERTENCIA! ¡El sobreesfuerzo puede causar daños permanentes o incluso la muerte!

- Siempre haga un calentamiento adecuado antes del ejercicio y un enfriamiento después del ejercicio.
- Lleve calzado resistente, por ejemplo deportivo, cuando utilice la placa vibratoria, especialmente cuando se ponga de pie sobre ella.
- No entrene si tiene dolores en el cuerpo, dolores en el pecho, náuseas, dificultad para respirar o similar. Obtenga consejo médico antes de proceder.
- También verifique regularmente durante el entrenamiento que el dispositivo y las ayudas integradas estén en buenas condiciones.
- Utilice el dispositivo durante máximo 10 minutos a la vez.
- Para evitar que se vuelque, no se ponga encima del dispositivo cerca del borde.
- Realice todos los movimientos con cuidado.
- No salte encima del dispositivo.
- No se arrodille encima del dispositivo.
- Solo una persona a la vez puede usar el dispositivo.
- Nunca deje que el dispositivo esté encendido desatendido.

PRECAUCIONES DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO/ DURANTE EL ALMACENAMIENTO

- Apague el dispositivo inmediatamente después del entrenamiento y desenchúfelo.
- Después del entrenamiento, limpie el sudor del dispositivo y su mando con un paño seco o ligeramente húmedo. Nunca utilice productos de limpieza agresivos. Nunca permita que la humedad entre en una carcasa.
- La ubicación de almacenamiento del dispositivo debe cumplir con estos requisitos:
  - Área interior seca y limpia, libre de sustancias explosivas o combustibles y polvo
  - Temperatura en el rango permitido para el funcionamiento (ver datos técnicos)
  - Sin luz solar directa
- Proteja el dispositivo del polvo cuando lo almacene durante un largo período de tiempo.

ETIQUETA DE SEGURIDAD

- Asegúrese de que estén siempre intactos y sean totalmente legibles.

Más información

Vídeos y otros medios

Enlace a los videos:
https://service.innovamaxx.de/vp500_video

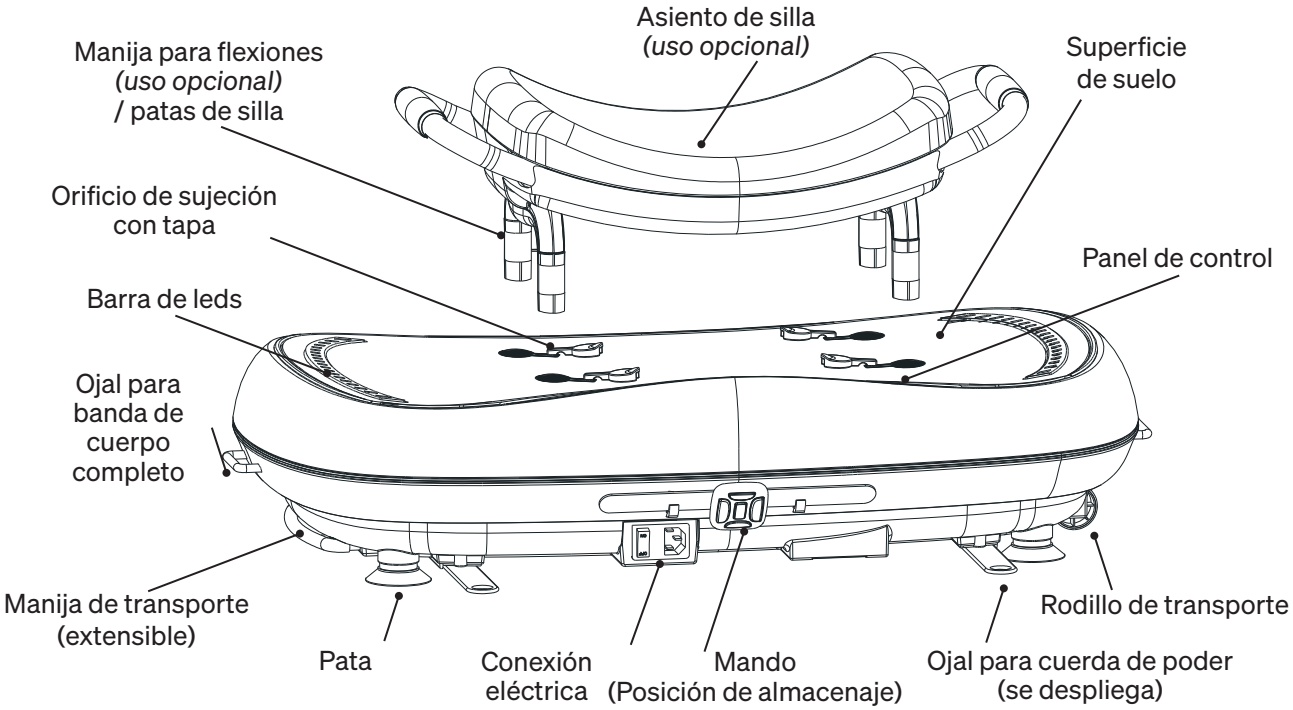
¡También estamos en redes sociales!

Obtenga la última información sobre nuestros productos, entrenamientos y mucho más aquí:

Instagram:
https://www.instagram.com/sportstech.official/

Facebook:
https://www.facebook.com/sportstech.de

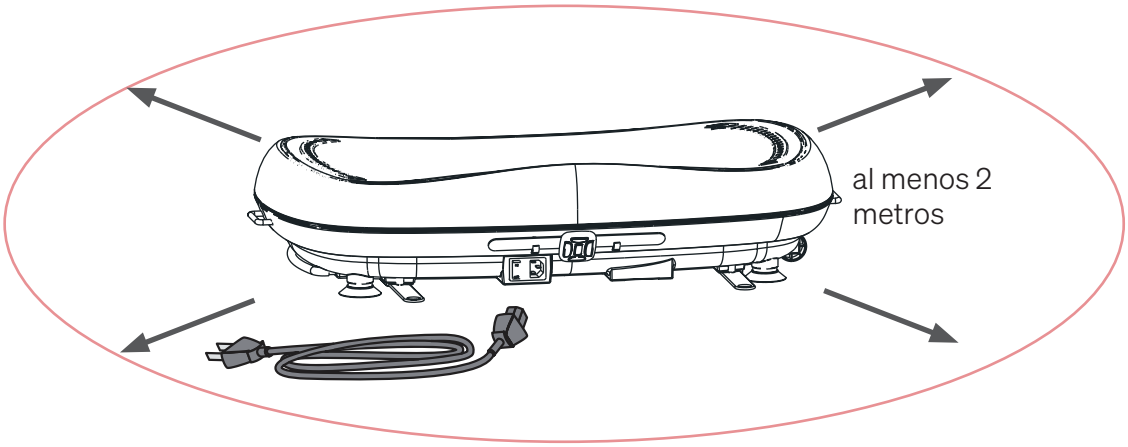
2. Visión general



3. Preparar y configurar

3.1 CONFIGURAR Y CONECTAR LA PLACA

1. Seleccione una ubicación adecuada para el dispositivo:
   - al menos 2 m de distancia alrededor del dispositivo,
   - El suelo debe ser estable, nivelado, limpio y tener una base protectora.
2. Alinee los pies del dispositivo para que quede absolutamente nivelado y seguro. Para hacer esto, si es necesario, gire al menos un pie hacia adentro o hacia afuera unos milímetros.
3. Conecte el cable de alimentación al dispositivo y el otro extremo a la toma de corriente.



3.2 PREPARAR LA BATERÍA DEL MANDO A DISTANCIA

En el momento de la entrega, la batería está protegida contra descargas por un pequeño trozo de lámina en la carcasa.

1. Retire la muñequera de la caja del control remoto.
2. Abra la cubierta redonda en la parte posterior del control remoto y saque la batería y la lámina aislante.
3. Reemplace la batería con la polaridad correcta. Cierre la tapa de nuevo.
4. Vuelva a colocar el control remoto y la pulsera.

3.3 TRANSPORTE

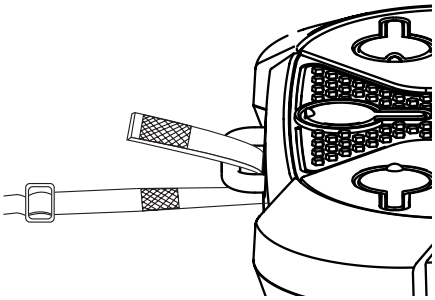
Levante la placa vibratoria por la manija de transporte y muévala a la ubicación deseada.

4. Instalar herramientas opcionales

¡ADVERTENCIA! ¡Peligro de lesiones por piezas en movimiento, dañadas o sueltas!
- Instale todas las piezas de acuerdo con las instrucciones.
- Instale las piezas solo cuando el dispositivo esté apagado.
- Antes de cada uso, compruebe que el nudo esté bien sujeto y que los ojales y las bandas estén en perfecto estado.
- ¡Nunca utilice piezas defectuosas! ¡Corrija los nudos si es necesario!

¡ADVERTENCIA! Peligro de tropezar con las herramientas instaladas.

4.1 COLOQUE LA BANDA DE CUERPO COMPLETO



- Inserte los extremos de la banda de cuerpo completo desde abajo a través de los ojales laterales en la placa vibratoria.
- Pegue las dos superficies de velcro juntas (ilustración de ejemplo a la derecha; vea también el dibujo general).
- También verifique durante el ejercicio que la banda esté bien sujeta en ambos lados.
- El ajuste de la longitud se describe en el capitulo 7.3.

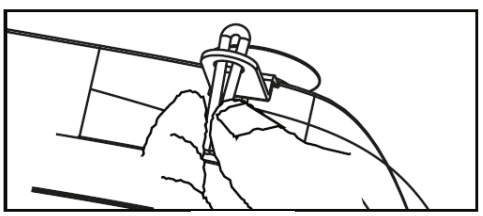
4.2 ADJUNTAR BANDAS ESTÁTICAS

- Ponga un extremo de cada banda estática (no elástica) desde abajo a través de los ojales laterales de la placa vibratoria.
- Junte las dos superficies de velcro. También verifique durante el ejercicio que la banda esté bien sujeta en ambos lados.

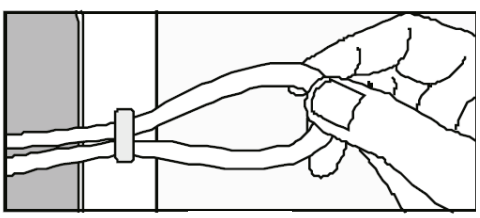
4.3 ADJUNTAR BANDAS ELÁSTICAS

Las bandas elásticas de potencia están unidas a dos ojales metálicos desplegables largos en la parte inferior delantera de la placa vibratoria (consulte el dibujo general en el Capítulo 2). Los ojales se giran debajo de la placa en el momento de la entrega y se pueden girar allí para guardarlos.

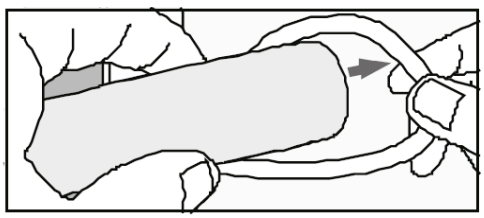
- Levante ligeramente la parte delantera del panel. Con los dedos, gire la parte de cada arandela que mira hacia el centro del panel 90° hacia adelante.
- Compruebe que los ojales estén correctamente puestos. Si los ojales están demasiado flojos o apretados, gire la parte inferior de la placa vibratoria hacia arriba con la ayuda de otra persona. Corrija el apriete de la conexión del tornillo con un destornillador de estrella.
- Pase el bucle al final de la banda a través de uno de los ojales en la parte inferior de la placa vibratoria.
- Pase la manija de la banda a través del lazo. Tire la manija para apretar y hacer un nudo.
- Repita los pasos anteriores con la segunda banda en el ojal opuesto.
- También verifique durante el ejercicio que la banda esté bien sujeta en ambos lados.



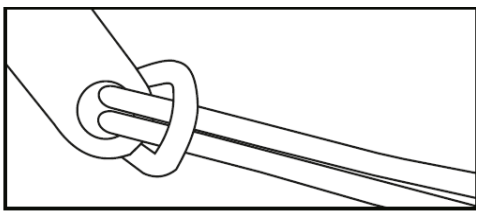
1



2



3



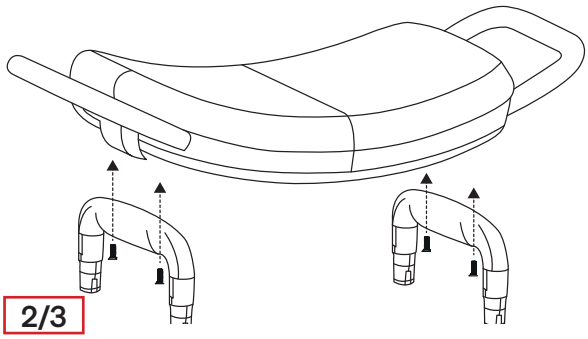
4

4.4 MONTAJE E INSERCIÓN DE LA SILLA

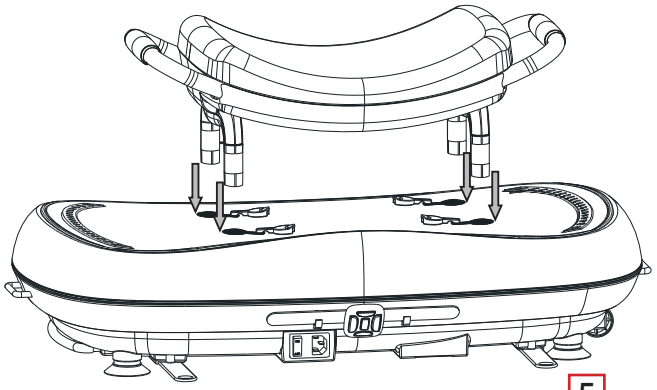
Las patas y manijas combinadas de la silla se guardan en los huecos en la parte inferior del asiento.

1. Tenga listos los cuatro tornillos Allen suministrados y la llave Allen adecuada.
2. Retire ambas patas de la silla. Inserte en las posiciones designadas en la parte inferior.
3. Inserte los cuatro tornillos a través de los agujeros y apriete.
4. Dobla las tapas de las cuatro aberturas de la placa hacia un lado.
5. Empuje las patas de la silla ensamblada uniformemente en las cuatro aberturas tanto como sea posible.

Para quitar y desarmar la silla, invierta los pasos



2/3



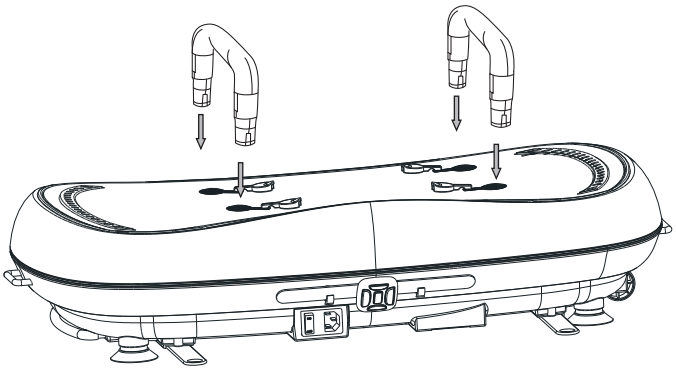
5

4.5 INSERTAR MANIJAS PARA REFLEXIONES

Las patas y manijas combinadas de la silla se guardan en huecos en la parte inferior del asiento. Posiblemente también estén montados como patas de silla en el asiento de la silla.

1. Retire las manijas o desatorníllelas del asiento. Mantenga los cuatro tornillos seguros.
2. Dobla las tapas de las cuatro aberturas de la placa hacia un lado.
3. Empuje las manijas uniformemente en las cuatro aberturas hasta que se detengan.

Para quitar las manijas, invierta los pasos.

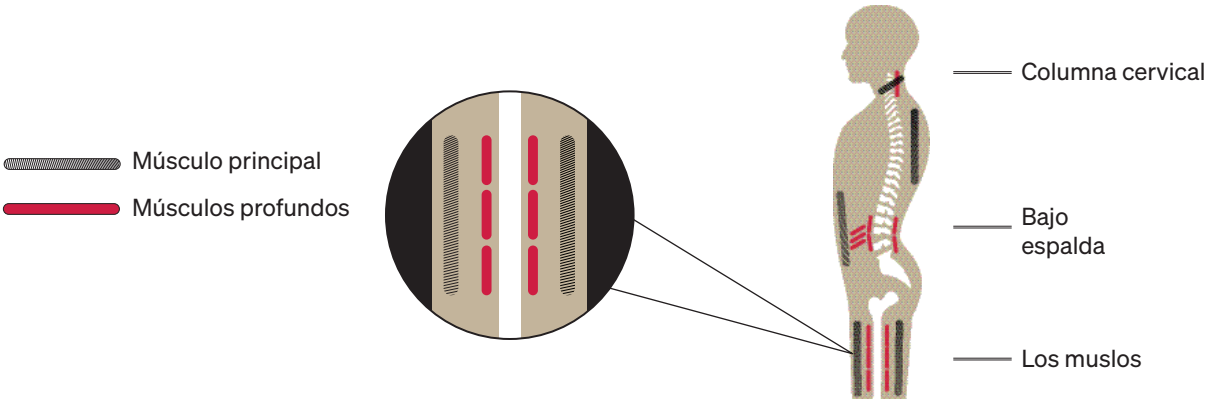


3

5. Oscilación y vibración

5.1 GENERAL

La oscilación, es decir, las oscilaciones y vibraciones, estimulan una contracción de los músculos. En el entrenamiento de fuerza, por ejemplo, provocan una mayor actividad y esfuerzo. Además, se dirigen a los músculos profundos no controlables. Esto estabiliza todo el esqueleto.



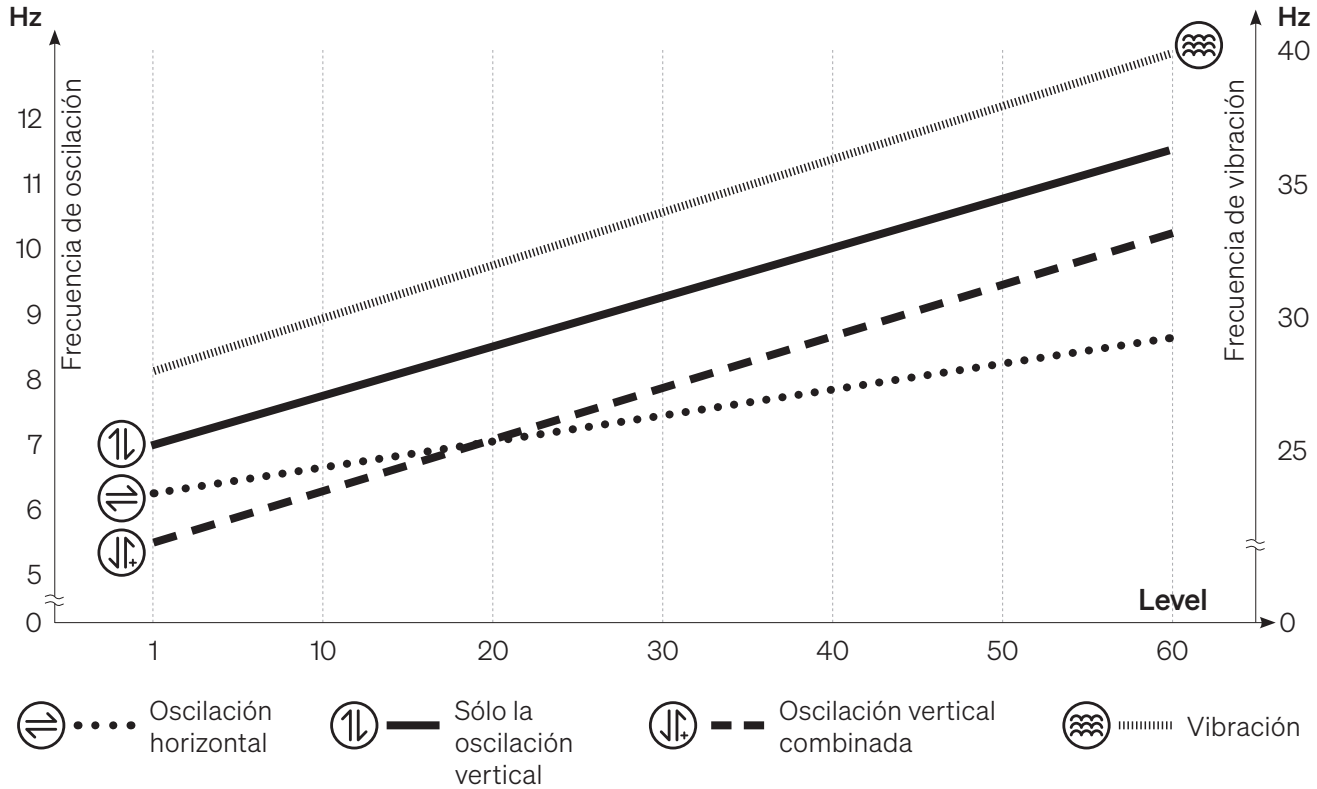
Diferentes frecuencias producen diferentes efectos:

~	5 - 12 Hz	**MOVILIZACIÓN** Mejora de la coordinación, flexibilidad.
≈	12 - 20 Hz	**FUNCIÓN MUSCULAR** Elongación del aparato tendinoso y muscular; favorecimiento de la circulación sanguínea.
≋	20 - 35 Hz	**DESARROLLO MUSCULAR** Mejora la forma física, entrenamiento de fascia, fomento del crecimiento óseo.
≋	35 - 40 Hz	**MASAJE**

En el VP500, tres motores proporcionan oscilación y vibración a diferentes frecuencias y en diferentes direcciones. Los motores se pueden encender individualmente o en combinación.

5.2 FRECUENCIAS AJUSTABLES

Las siguientes frecuencias se pueden configurar seleccionando el nivel: Tenga en cuenta que la frecuencia de vibración (escala derecha) es significativamente más alta que la frecuencia de oscilación (escala izquierda) en cada nivel.

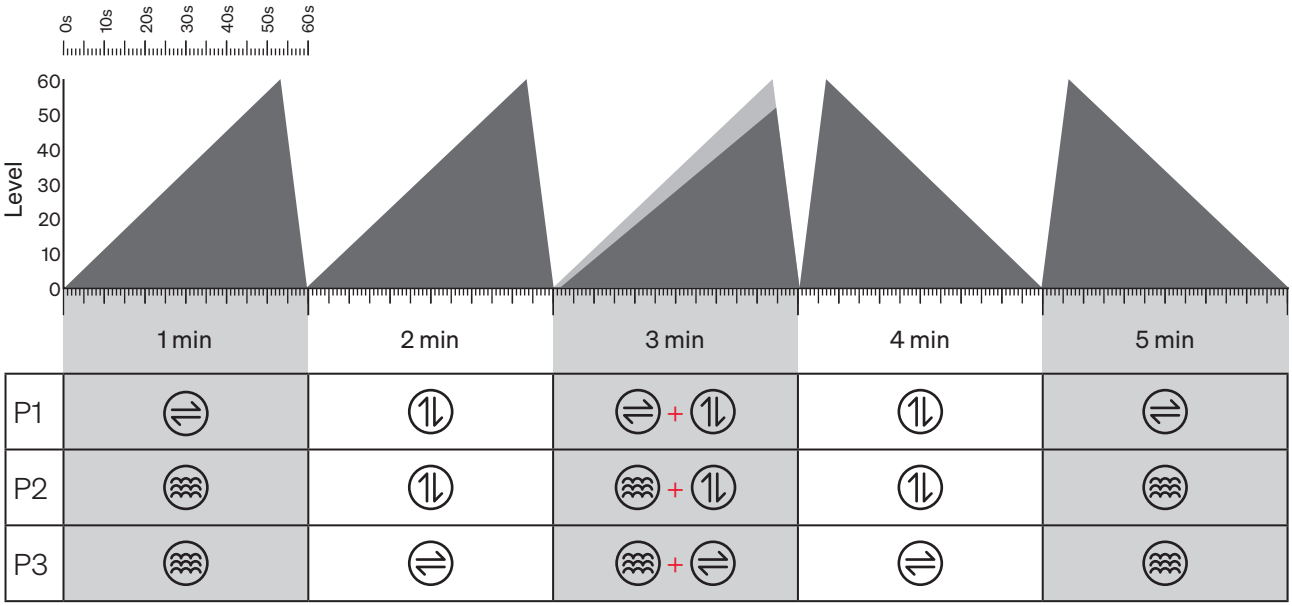


5.3 MODO MANUAL

- En el modo manual puede configurar lo siguiente:
  - En espera: duración y elección de motores
  - Durante el funcionamiento: seleccione las frecuencias de los motores activos mediante los niveles.

5.4 MODO AUTOMÁTICO

- En modo automático puede seleccionar entre tres programas. Puede combinar vibraciones verticales y horizontales y/o vibraciones de diferentes formas.
- Cada programa tiene una duración de 10 minutos. Incluye 2 ciclos, cada uno con 5 curvas de frecuencia ascendentes o descendentes, en las que se combinan diferentes motores.



La duración real de los pasos individuales puede diferir unos segundos.

5.5 QUEMAR CALORÍAS

La cantidad de calorías quemadas al entrenar con la plataforma vibratoria depende de varios factores; por ejemplo:

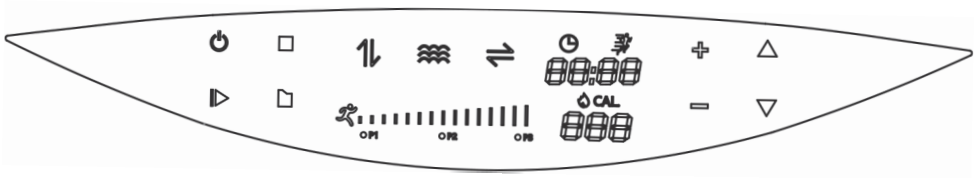
- Edad, masa muscular, condiciones ambientales,
- Sexo, tamaño y otras influencias genéticas,
- Tipo de ejercicio en la plataforma vibratoria.

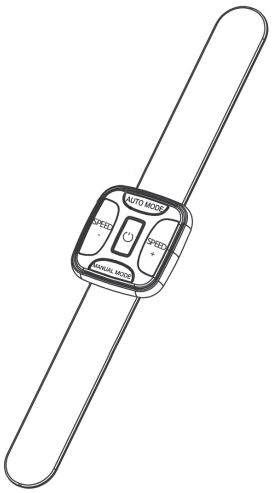
El entrenamiento dinámico o aeróbico en la placa vibratoria generalmente quema más calorías y desarrolla más músculos que simplemente estar de pie o sentado en la plataforma. Ejemplo:
Una persona que pesa 70 kg y hace ejercicio aeróbico en plancha quema unas 10 kcal por minuto.

6. Control

Puede controlar la placa vibratoria a través de la consola del dispositivo y el control remoto.

¡ADVERTENCIA! Peligro de caída por vuelco.
- **No utilice los botones de la consola desde la placa vibratoria.**





Control remoto	Consola	Descripción
		Alimentación: Apague y encienda el dispositivo (con el cable de alimentación conectado).
		Detener programa: detiene el programa que se está ejecutando actualmente.
		Iniciar programa: inicie un nuevo programa o reanude un programa en pausa.
		Seleccionar programa: Elija entre entrenamiento manual, P1, P2 o P3. El programa actualmente seleccionado se muestra en la parte inferior central de la pantalla.
		Modo automático: - Un solo clic: Habilitar automático. **- Pulsar varias veces:** cambiar entre los programas P1, P2, P3. En modo automático, sólo es posible la selección de los programas. La velocidad y el tiempo no son ajustables en este modo.
		Speed (Velocidad+/-): En modo manual... Presione Speed + para aumentar la frecuencia en incrementos de 1-60. Velocidad: presione para disminuir la frecuencia en incrementos de 1-60.
		Modo manual: En modo de espera, presione 'MODO MANUAL' en el mando varias veces: 1 Click = ⇅ | 2 Click = ≋ | 3 Click = ⇌ 4 Click = ≋ + ⇅ | 5 Click = ⇌ + ⇅ | 6 Click = ≋ + ⇌ 7 Click = ≋ + ⇌ + ⇅

Consola	Descripción
	Pantalla de actividad: Oscilación/vibración vertical/horizontal
	Para el entrenamiento actual: Mostrar tiempo, nivel y calorías (estimación)
	Líneas verticales: indicador de nivel; según la frecuencia (ver 5.2). **Pequeños puntos con 'Px':** Muestra el programa actualmente seleccionado.

7. Entrenamiento

Entrenar de acuerdo con el siguiente principio:
„De lo fácil a lo difícil, de lo simple a lo complejo y de lo conocido a lo desconocido.“

7.1 EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

- Realice estos estiramientos para comenzar con su entrenamiento. Nunca estires demasiado los músculos.
- Le recomendamos que haga 10 repeticiones de cada uno de los siguientes ejercicios y el bloque completo hasta 5 veces.
- A continuación, planifique el entrenamiento de acuerdo con su nivel de condición física personal. Después del entrenamiento, realice también ejercicios de estiramiento para enfriar adecuadamente.

1

GIROS CON LA CABEZA

Gire su cabeza hacia la derecha por un segundo, sienta como se estira el lado izquierdo de su cuello, luego gire su cabeza hacia tras por un segundo, estirando su barbilla hacia el techo y dejando su boca abierta. Gire su cabeza hacia la izquierda por un segundo, luego deje caer su cabeza hacia su pecho por un segundo.

2

LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro hacia su oreja por un segundo. Luego levante su hombro izquierdo por un segundo a medida que baja su hombro derecho.

3

ESTIRAMIENTOS LATERALES

Abra sus brazos hacia un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Alcance su brazo derecho hacia el techo tanto como pueda durante un segundo. Repita esta acción con su brazo izquierdo.

4

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano hacia la pared para equilibrarse, mueva su otra mano hacia atrás y levante su pie derecho. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Aguante durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

5

ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

Siéntese con las suelas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Empuje sus pies hacia su ingle tan cerca como sea posible. Empuje sus rodillas suavemente hacia el suelo. Aguante durante 15 segundos.

6

DEDOS DE LOS PIES

Inclínese lentamente hacia su cintura , dejando su espalda y brazos relajados a medida que se estira hacia los dedos de sus pies. Llegue los más lejos que pueda y aguante durante 15 segundos.

7

ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Descanse la suela de su pie izquierdo hacia su muslo interior derecho. Estírese hacia los dedos de su pie derecho tanto como pueda. Aguante durante 15 segundos. Relaje y repita con la pierna izquierda.

8

ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/ TENDÓN DE AQUILES

Apóyese hacia una pared con su pierna izquierda frente a la derecha y con sus brazos hacia adelante. Mantenga su pierna derecha recta y el pie izquierdo sobe el suelo; luego doble la pierna izquierda y apóyese hacia adelante moviendo su cadera hacia la pared. Aguante, luego repita con el otro lado durante 15 segundos.

¡ADVERTENCIA! ¡Peligro por sobreesfuerzo, inestabilidad y herramientas inseguras!

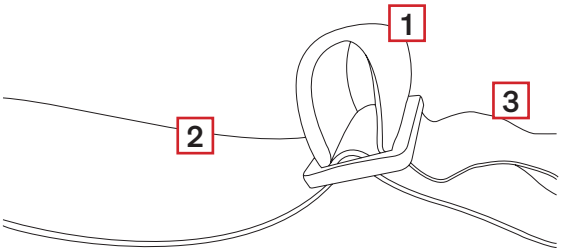
- **¡Evita el sobreesfuerzo! Presta atención a las señales físicas. No debe entrenar si tiene dolores en el cuerpo, dolores en el pecho, náuseas, dificultad para respirar o similar.**
- **No elija oscilaciones o vibraciones demasiado fuertes o rápidas.**
- **Realice solo ejercicios en los que esté parado de forma segura en la plataforma.**
- **Compruebe siempre que las herramientas estén bien sujetas. No ponga su mano/piernas debajo de la placa móvil.**
- **No utilice el dispositivo durante más de 10 minutos. Tome un descanso después de 10 minutos.**

7.2 SELECCIÓN DE EJERCICIOS PARA LA PLACA VIBRATORIA

- Por ejemplo, utilice el póster suministrado con ilustraciones y descripciones para seleccionar ejercicios adecuados.
- Sujete las herramientas de forma segura; como en las instrucciones de seguridad y en el capítulo 4 descritos. Si es necesario, ajuste las herramientas como se describe en el capítulo 7.
- Configure la oscilación y/o vibración continua según las especificaciones y preferencias personales, o utilice un programa (consulte el Capítulo 5).
- Haga los ejercicios durante un máximo de 10 minutos sin descanso.

7.3 AJUSTAR LA LONGITUD DE LA BANDA FULLBODY

- Tire hacia arriba de un pequeño pasador en el cinturón.
- Dependiendo de sus necesidades, tire del extremo largo de la correa (2) para alargar la correa o tire del pasador grande inferior de la correa (3) para acortarla.
- El pequeño pasador (1) se tensará de nuevo. Ábrala para ajustar la correa de nuevo o apriete el pequeño pasador en ambos extremos de la correa para empezar a hacer ejercicio.



7.4 AJUSTE DE LAS BANDAS ELÁSTICAS

Alargamiento de las bandas elásticas

- Tome la banda con la mano izquierda y use la mano derecha para empujar un trozo de banda de la longitud deseada a través de la abertura central de abajo hacia arriba (vea la imagen 1).
- Tome la banda en la abertura de abajo y saque la cantidad deseada de banda (vea la imagen 2).
- Apriete la banda en la parte inferior (vea la imagen 4) y ajuste el mango antes de su entrenamiento.

Acortar las bandas elásticas

- Tome la banda con la mano izquierda y use la mano derecha para empujar un trozo de banda de la longitud deseada a través de la abertura central de abajo hacia arriba (vea la imagen 1).
- Apriete la banda a la derecha de los tres orificios superiores (vea la imagen 3) y alinee la manija antes de su entrenamiento.

7.5 POSTURA BÁSICA SOBRE LA PLACA VIBRATORIA

- Los pies se paran paralelos entre sí (posiblemente los dedos de los pies apuntan ligeramente hacia afuera, según la posición de los pies elegida para elegir la intensidad).
- Mantenga las piernas ligeramente flexionadas.
- Mantenga la espalda baja ligeramente arqueada.
- Apriete los músculos abdominales.
- Coloque sus manos en sus caderas.
- Mantenga su cabeza alineada con su columna.

8. Función de Audio Bluetooth

Puede reproducir archivos de audio desde su dispositivo móvil a través de los altavoces de la plataforma vibratoria.

- Encienda el Bluetooth del reproductor y asegúrese de que sea detectable.
- Seleccione la placa vibratoria de la lista de dispositivos Bluetooth y conéctela a su dispositivo de reproducción.
- Controle la reproducción y el volumen desde el dispositivo.

También podría interesarle

SPORTSTECH

WBT100 BOTELLA DE AGUA

Muchas personas no consiguen beber suficiente agua a lo largo del día. Sin embargo, esto es esencial para nuestro cuerpo: en el trabajo, durante un entrenamiento o en nuestro tiempo libre. La botella de agua WBT100 con infusor integrado para fruta, hierbas y cubitos de hielo aporta el toque de sabor que necesita. La función Easy Opening facilita la apertura con un solo dedo. Y la diferencia: Cuenta con un temporizador para recordarle cuándo toca beber de nuevo.

- Infusor para un agua aromática de forma natural
- Manejo sencillo con una sola mano gracias al sistema de cierre inteligente
- Material sin BPA y marcador para recordar la bebida

https://www.sportstech.de/wbt100

SPORTSTECH

AH100 DUMBBELL

Lleva el fitness a todas partes: en tus propias cuatro paredes o al aire libre. Con las mancuernas AH100 alcanzarás una nueva dimensión de atletismo. Cada pareja de mancuernas tiene un peso determinado. Elige entre 1, 1.5, 2, 2.5, 3, 4 o 5 kg y ajústalas a tu nivel de fitness con total flexibilidad.

Gracias a las correas de goma antideslizantes, también puedes sujetar las mancuernas a los brazos y a las piernas durante el entrenamiento, para entrenar eficazmente todo el cuerpo. También puedes utilizar las mancuernas para hacer footing. Las correas de goma protege mejor frente a movimientos indeseados.

Aumenta rápidamente la musculatura o reduce el peso corporal. Todas las posibilidades se abren de par en par con este todoterreno de Sportstech.

https://www.sportstech.de/ah100

9. Mantenimiento, limpieza, almacenamiento

9.1 MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

- Apague el dispositivo inmediatamente después del entrenamiento y desenchúfelo.
- Después del entrenamiento, limpie el sudor del dispositivo y su mando con un paño seco o ligeramente húmedo. Nunca utilice productos de limpieza agresivos. Nunca permita que la humedad entre en una carcasa.
- Asegúrese de que las etiquetas del producto y otras, si disponibles, estén en su lugar y que sean legibles.

9.2 ALMACENAMIENTO

- El lugar de almacenamiento del equipo debe cumplir con estos requisitos:
  - Interior seco y limpio, libre de sustancias explosivas o inflamables y polvo
  - Temperatura en el rango permitido para el funcionamiento (ver datos técnicos)
  - No exponer a la luz del sol directa
- Si va a guardarlo durante un periodo de tiempo prolongado, protéjalo del polvo.

9.3 CAMBIAR LA BATERÍA DEL MANDO

1. Retire la muñequera de la caja del control remoto.
2. Abra la cubierta redonda en la parte posterior del control remoto
3. Tenga en cuenta la polaridad de la batería antigua. Retire la batería.
4. Vuelva a colocar la batería nueva con la polaridad correcta.
5. Vuelva a colocar la tapa y ciérrela.
6. Vuelva a colocar el control remoto y la pulsera.
7. Deseche la batería vieja correctamente de acuerdo con las normas locales.

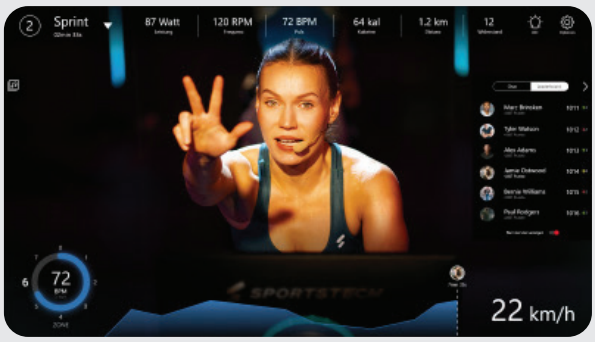
10. Resolución de problemas

Error	Posible razón	Posible solución
No se puede iniciar el dispositivo	• El cable de alimentación no está bien conectado • El interruptor de encendido no está encendido • El fusible se ha disparado	• Conecte el cable de alimentación correctamente en ambos extremos • Encienda el interruptor de alimentación hasta que el indicador se ilumina • Vuelva a encender el fusible o reemplácelo
Ruido de funcionamiento más alto de lo normal	• El dispositivo está posicionado sobre una superficie dura • El dispositivo no está nivelado	• Coloque el dispositivo sobre una base. • Alinee el dispositivo horizontalmente ajustando los pies.
El control mando no funciona	• La batería está vacía • La distancia es demasiado grande	• Reemplazar la batería • Colóquese a menos de 2,5 m del dispositivo
El dispositivo se detiene durante el uso	• Se ha excedido la vida útil estándar	• Vuelva a intentarlo después de un descanso de 10 minutos
No es posible el funcionamiento normal	• Control sobrecargado	• Apague el dispositivo, desconéctelo de la fuente de alimentación y reinicie
El código de error "ER01" o "ER02" se muestra en la pantalla	• Problema del motor	• Apague el dispositivo, desconéctelo de la fuente de alimentación y reinicie • Contacte con el servicio de atención al Cliente

En caso de problemas o dudas persistentes, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.

11. SPORTSTECH *LIVE* (APP)

La aplicación SPORTSTECH LIVE te ofrece, entre otras cosas:



- Entrenamientos individuales con entrenadores profesionales *n
- Vídeos de paisajes y aire libre
- Establecer prioridades de entrenamiento
- Datos de entrenamiento en tiempo real
- Historial y métricas de entrenamiento
- Competir con otros en el modo Competition: consigue trofeos en el ranking
- Entrenamientos sin usar dispositivos como, por ejemplo, yoga
- Recetas de cocina sabrosas y variadas

... y mucho más.

Consigue más información aquí:
https://contact.innovamaxx.de/sportstech/support/

12. Desecho

Querido cliente, querida clienta:

Como usuario final, tiene la obligación legal de eliminar los residuos de los equipos eléctricos y electrónicos y baterías, así como los acumuladores, por separado de los residuos municipales. Queremos hacérselo lo más fácil posible. Tenga en cuenta la información de esta página y del reverso.

Información sobre la Directiva de la UE 2012/19/UE (aplicada en Alemania en la Ley de aparatos eléctricos y electrónicos (ElektroG); la aplicación puede ser diferente en otros lugares)

Aconsejamos a los propietarios de aparatos eléctricos y electrónicos que los desechen por separado de los residuos municipales de acuerdo con la normativa legal aplicable. El símbolo de un cubo de basura tachado, que se muestra en los aparatos eléctricos y electrónicos de desecho, también indica la obligación recogerlos por separado.

B. Información sobre la eliminación y los símbolos de un aparato eléctrico basada en la Directiva de la UE 2006/66/UE (en Alemania de acuerdo con la Ley de baterías (BattG); la aplicación puede ser diferente en otros lugares).

Las pilas y los acumuladores viejos no deben desecharse con la basura doméstica. Como usuario final, está legalmente obligado a devolver las baterías usadas. El símbolo del cubo de basura tachado significa que no puede desechar las baterías viejas en la basura doméstica.

Utilice los puntos de recogida oficiales, por ejemplo los lugares de recogida de los organismos públicos destinados a ello. También puede devolver las baterías usadas a los puntos de venta, siempre que vendan baterías. Si se muestra el símbolo Cd, Hg o Pb debajo del dibujo del cubo de basura tachado, se indica que la batería contiene cadmio, mercurio o plomo. Se trata de metales pesados tóxicos que no solo plantean riesgos importantes para el medioambiente sino también para la salud humana.

RECICLAJE LOOP

El material de empaque puede trasladarse de nuevo al ciclo de materias primas. Deshágase del material de embalaje de acuerdo a las normativas legales. Puede encontrar información en los sistemas de recogida y retorno de residuos de su comunidad.

Manuel

Chère clientèle,

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un appareil de la gamme de produits SPORTSTECH. Avec les équipements sportifs de SPORTSTECH, vous obtenez la plus haute qualité et la meilleure technologie.

Afin d'utiliser pleinement le potentiel de votre appareil et de pouvoir l'apprécier pendant de nombreuses années, lisez attentivement ce manuel avant l'utilisation et le début de votre entraînement. Utilisez l'appareil conformément aux instructions.

Nous n'assumons aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'un fonctionnement incorrect.

AVERTISSEMENT ! Danger en cas d'utilisation inappropriée!

- **Assurez-vous que TOUTES les personnes utilisant l'appareil ont lu et compris ce manuel d'utilisation. Conservez ce manuel à proximité de l'appareil.**
- **Respectez TOUS les conseils de sécurité de ce manuel.**
- **Ne faites JAMAIS d'efforts excessifs pour vous-même ou pour d'autres personnes lorsque vous utilisez l'appareil.**

Contenu

Contenu de la livraison 51
Données techniques 51
Vue éclatée/ liste des pièces détachées 51
1. CONSEILS DE SÉCURITÉ 52
2. Aperçu 54
3. Préparation et mise en place 54
4. Installer les accessoires en option 55
5. Oscillation et vibration 56
6. Contrôle 59
7. L'entraînement 60
8. Fonction audio Bluetooth 62
9. Maintenance, nettoyage, stockage 63
10. Résolution des problèmes 63
11. ***SPORTSTECH LIVE*** (APP) 64
12. Mise au rebut 64
Declaration of Conformity 81

Contenu de la livraison

1	Plaque vibrante
2	Télécommande au poignet
3	Tapis de protection de sol
4	Câble d'alimentation
5	Bandes élastiques
6	Bandes statiques
7	Bande full body
8	Clé Allen
9	Vis à tête six pans creux
10	Poster d'exercices
11	Mode d’emploi

Données techniques

Produit	Plaque vibrante VP500
Dimensions du produit (LxlxH)	79 × 46,4 × 18,2 cm
Poids	22,2 kg
Moteurs électriques	3 moteurs : 1 pour l'oscillation verticale, 1 pour l'oscillation horizontale, 1 pour la vibration
Tension nominale et fréquence nominale	220 .. 240 V AC @ 50 Hz
Puissance nominale	450 W
Fréquence/amplitude d'oscillation verticale	7 .. 12 Hz / 8,8 mm
Fréquence/amplitude d'oscillation horizontale	7 .. 11,2 Hz / 5,4 mm
Fréquence/amplitude des vibrations	25 .. 40 Hz / 1,0 mm
Poids maximal de l'utilisateur	120 kg
Température ambiante admissible - en fonctionnement	10 °C .. 35 °C
Température ambiante admissible - en stockage	0 °C .. 50 °C
Niveau de pression acoustique d'émission	<60 dB(A)
Télécommande : (bracelet)	
Transmission	Radio
Portée	2,5 m
Batterie	Pile au lithium de type CR2032

Vue éclatée/ liste des pièces détachées

- Identifiez la pièce détachée nécessaire à l'aide du dessin et de la liste et notez le numéro.
- Contactez notre service clientèle par e-mail ou par téléphone et indiquez le numéro de la pièce détachée. Vous trouverez les coordonnées au dos du manuel ou sur notre site web.
- Vérifiez avec nos collaborateurs toutes les autres démarches à effectuer.

Le lien suivant vous permet d'accéder à la vue éclatée et la liste des pièces détachées :
https://service.innovamaxx.de/vp500_spareparts

1. Conseils de sécurité

AVERTISSEMENT ! Danger dû à une mauvaise utilisation !

- **Lisez toutes les instructions et les consignes de sécurité avant d'utiliser l'appareil. Suivez-les attentivement.**
- **Risque d'atteinte à la santé en raison d'un usage inapproprié ou excessif de l'appareil !**
- **Faites également preuve de bon sens pour éviter les risques.**

EXIGENCES PERSONNELLES GÉNÉRALES

AVERTISSEMENT ! Le surmenage peut entraîner des dommages permanents, voire la mort !

- Évitez le surmenage ! Toujours tenir compte de la condition physique de base individuelle et de la forme du jour de la personne qui s'entraîne.
- L'appareil ne doit être utilisé que par des personnes en bonne condition physique et mentale. Les personnes handicapées ne doivent utiliser l'appareil que sous une surveillance et une assistance appropriées.
- Soyez toujours attentif aux signaux physiques. **La mesure du pouls peut être imprécise.** Ne poursuivez pas l'entraînement si vous ne vous sentez pas bien, si vous êtes faible, si vous avez des courbatures, des douleurs thoraciques, des nausées, des difficultés respiratoires ou autres.
- Si nécessaire, demandez un avis médical avant de vous entraîner, surtout si vous êtes âgé, si vous avez des problèmes médicaux ou si vous avez peu d'expérience en matière d'entraînement physique.
- Le poids maximal autorisé de l'utilisateur est de 120 kg.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des enfants de moins de 13 ans. L'âge minimum recommandé est de 16 ans.

REMARQUES GÉNÉRALES

JUSTE APRÈS LE DÉBALLAGE

- **RISQUE D'ÉTOUFFEMENT !** Gardez les sacs en plastique et autres hors de portée des enfants et des animaux domestiques.
- Conservez le matériel d'emballage pendant la période de retour afin de faciliter un éventuel renvoi du produit. Ultérieurement, éliminez les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales (par exemple, recyclage).

GÉNÉRALITÉS

- Tenez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux domestiques.
- Tenez les liquides loin de l'appareil (par exemple, l'eau potable ou les mains mouillées). Si du liquide est renversé sur l'appareil, débranchez le immédiatement. Assurez-vous qu'il soit complètement sec avant de l'utiliser à nouveau ; même à l'intérieur. Contactez le service après-vente si nécessaire.
- L'appareil d'entraînement ne doit être utilisé qu'à des fins personnelles et non commerciales.
- N'utilisez l'appareil qu'à des fins de formation.
- N'ouvrez jamais l'appareil. En cas de problème, contactez le service après-vente.
- N'insérez jamais vos doigts ou des objets dans l'appareil.
- Protégez l'appareil et le câble des effets mécaniques et thermiques.

PRÉPARATION DE L'APPAREIL

- Avant chaque entraînement, vérifiez le bon état de l'appareil. Ne l'utilisez jamais s'il est endommagé. Dans de tels cas, contactez le service après-vente.
  - Le lieu d'utilisation de l'appareil doit répondre à ces exigences :
  - Intérieur sec et propre, exempt de substances explosives ou inflammables et de poussière.
  - Température dans la plage autorisée pour le fonctionnement (voir les caractéristiques techniques).
  - Pas d'obstacles ou d'objets dangereux sous ou à proximité de l'appareil,
  - Pas de sources de chaleur ou d'orifices de ventilation sous ou à proximité de l'appareil,
  - Distance minimale par rapport aux murs ou aux objets 2 m (6,6 ft),
  - Surface plane, solide et antidérapante ; avec tapis de protection spécialement conçu pour les surfaces sensibles.

- Après avoir déplacé l'appareil d'une pièce froide à une pièce chaude, attendez une heure pour que l'appareil chauffe afin d'éviter tout problème de condensation.
- Vérifiez que l'appareil est à l'horizontale.
- Débranchez l'appareil pendant un orage.

MESURES DE PRÉCAUTION PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

AVERTISSEMENT ! Le surmenage peut entraîner des dommages permanents, voire mortels !

- Toujours s'échauffer suffisamment avant l'entraînement et s'échauffer après l'entraînement.
- Veuillez porter des chaussures solides comme des chaussures de sport lorsque vous utilisez la plaque vibrante, en particulier lorsque vous êtes debout sur la plaque vibrante.
- Ne poursuivez pas l'entraînement en cas de douleurs dans les membres, la poitrine, de nausées, de difficultés respiratoires ou autres. Demandez un avis médical avant de continuer.
- Vérifiez régulièrement le bon état de l'appareil et des accessoires intégrés, même pendant l'entraînement.
- N'utilisez pas l'appareil plus de 10 minutes d'affilée.
- Pour éviter tout risque de basculement, ne vous placez pas sur l'appareil à proximité des bords.
- Effectuez tous les mouvements avec précaution.
- Ne sautez pas sur l'appareil.
- Ne vous mettez pas à genoux sur l'appareil.
- Une seule personne à la fois est autorisée à utiliser l'appareil.
- Ne laissez jamais l'appareil en marche sans surveillance.

PRÉCAUTIONS APRÈS L'ENTRAÎNEMENT/ PENDANT LE STOCKAGE

- Éteignez l'appareil et débranchez-le immédiatement après l'entraînement.
- Après l'entraînement, nettoyez la sueur de l'appareil et de sa télécommande avec un chiffon sec ou légèrement humidifié. N'utilisez jamais de produits de nettoyage agressifs. Ne laissez jamais l'humidité pénétrer dans un boîtier.
- Le lieu de stockage de l'appareil doit répondre à ces exigences :
  - Intérieur sec et propre, exempt de substances explosives ou inflammables et de poussière.
  - Température dans la plage autorisée pour le fonctionnement (voir les caractéristiques techniques).
  - Pas d'exposition directe au soleil
- Protégez l'appareil de la poussière en cas de stockage prolongé.

AUTOCOLLANT DE SÉCURITÉ

- Assurez-vous que les autocollants sont présents et lisibles.

Informations complémentaires

Vidéos et autres médias

Lien vers les vidéos:
https://service.innovamaxx.de/vp500_video

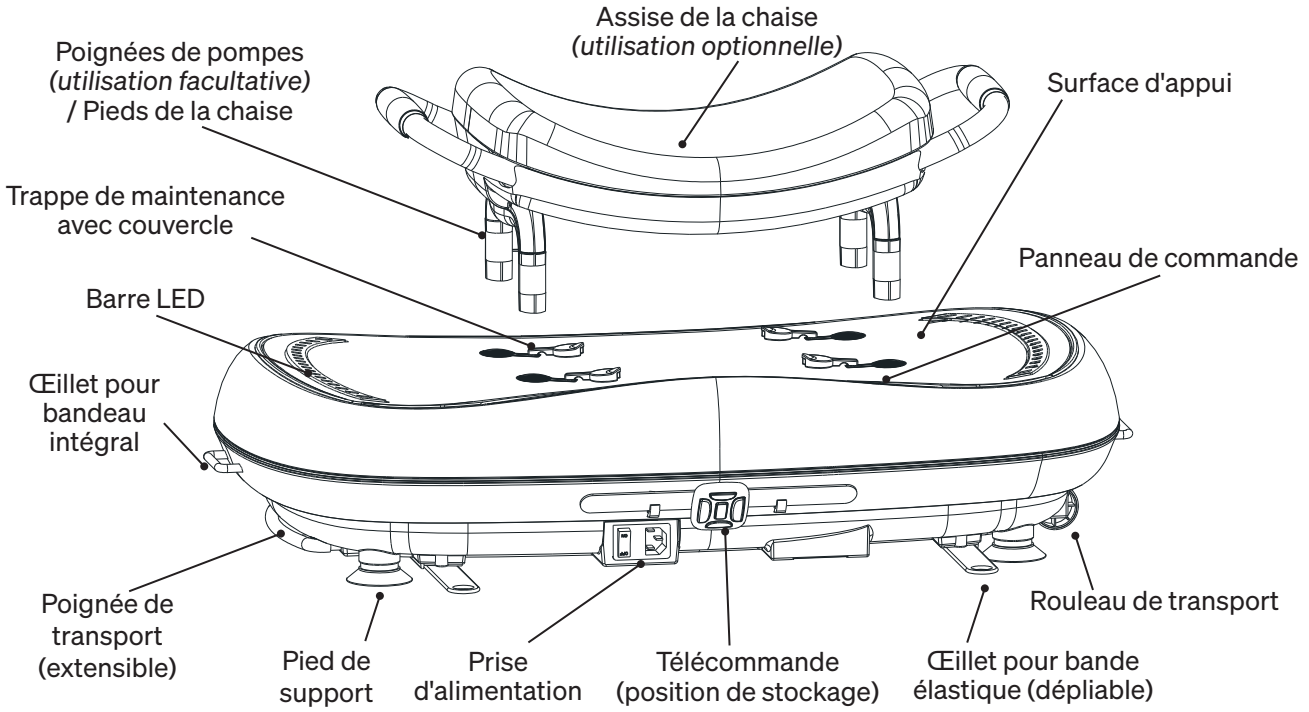
Vous pouvez aussi nous trouver sur les réseaux sociaux!

Retrouve les dernières informations sur les produits, le contenu des entraînements et bien plus encore sur notre:

la page Instagram::
https://www.instagram.com/sportstech.official/

la page Facebook:
https://www.facebook.com/sportstech.de

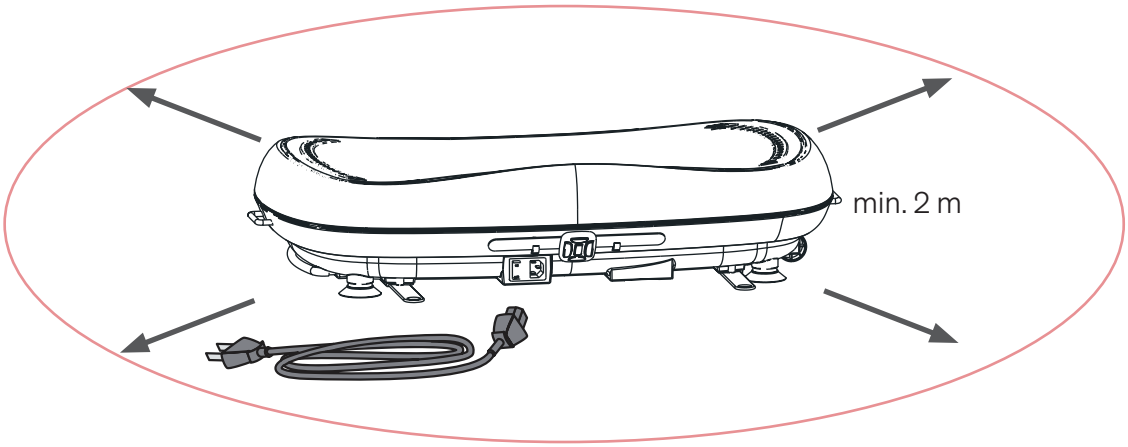
2. Aperçu



3. Préparation et mise en place

3.1 INSTALLATION ET RACCORDEMENT DU PANNEAU

1. Choisissez un lieu d'installation approprié pour l'appareil :
   - Avec un espace d'au moins 2 m (6,6 pieds) autour de l'appareil,
   - Sol stable, plat, propre et avec une surface de protection.
   - Ajustez les pieds de l'appareil de manière à ce qu'il soit parfaitement plat et stable.
2. Pour ce faire, tournez au moins un pied de quelques millimètres vers l'intérieur ou l'extérieur si nécessaire.
3. Branchez le câble d'alimentation à l'appareil et l'autre extrémité à la prise de courant.



3.2 PRÉPARER LA PILE DE LA TÉLÉCOMMANDE

Lors de la livraison, la pile est protégée contre les décharges par un petit morceau de film plastique à l'intérieur du boîtier.

1. Retirez le bracelet du boîtier de la télécommande.
2. Ouvrez le couvercle rond à l'arrière de la télécommande et retirez la pile ainsi que la feuille isolante.
3. Remettez la pile en place en respectant la polarité. Refermez le couvercle.
4. Réassemblez la télécommande et le bracelet.

3.3 TRANSPORT

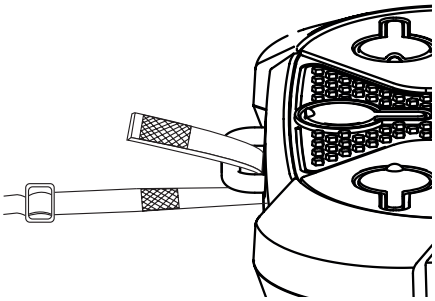
Soulevez la plateforme vibrante par la poignée de transport et déplacez-la à l'endroit souhaité.

4. Installer les accessoires en option

AVERTISSEMENT ! Risque de blessure par des pièces en mouvement, endommagées ou desserrées !
- Installez toutes les pièces conformément aux instructions.
- N'installez les pièces que lorsque l'appareil est éteint.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que le nœud est bien fixé et que les œillets et les bandes sont en bon état.
- N'utilisez jamais de pièces endommagées ! Corrigez le nœud si nécessaire !

AVERTISSEMENT ! risque de trébucher sur les accessoires installés.

4.1 FIXER LA BANDE FULL-BODY



- Insérez les extrémités de la bande pour tout le corps (full body) par le bas dans les œillets latéraux de la plateforme vibrante.
- Faites adhérer les deux surfaces de velcro l'une à l'autre (exemple à droite ; voir aussi le schéma d'ensemble).
- Vérifiez également pendant l'entraînement que la bande est bien fixée des deux côtés.
- Le réglage de la longueur est décrit au chapitre 7.3.

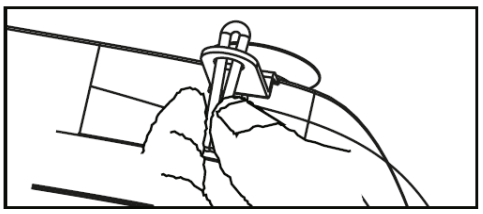
4.2 FIXER LES BANDES STATIQUES

- Insérez une extrémité de chaque bande statique (non élastique) par le bas dans les œillets latéraux de la plateforme vibrante.
- Faites adhérer les deux surfaces de velcro l'une à l'autre. Vérifiez également pendant l'entraînement que la bande est bien fixée des deux côtés.

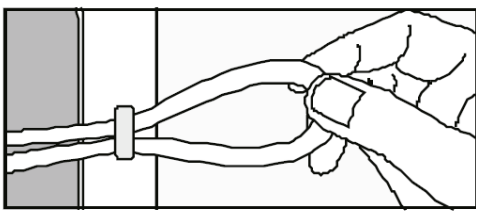
4.3 FIXER LES BANDES ÉLASTIQUES

Les bandes élastiques sont fixées dans deux longs œillets métalliques dépliables situés en bas à l'avant de la plateforme vibrante (voir le schéma d'ensemble au chap. 2). Les œillets sont basculés sous la plateforme lors de la livraison et peuvent y être ramenés pour le stockage.

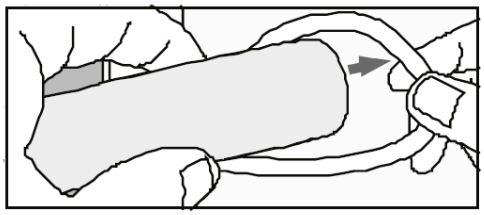
- Soulevez légèrement l'avant de la plateforme. Avec les doigts, faites pivoter de 90° vers l'avant la partie de chaque œillet orientée vers le centre du panneau.
- Vérifiez le bon positionnement des œillets. Si les œillets sont trop lâches ou trop serrés, tournez le bas de la plateforme vibrante vers le haut avec l'aide d'une deuxième personne. Corrigez la solidité de l'assemblage par vis à l'aide d'un tournevis cruciforme.
- Passez la boucle à l'extrémité de la bande dans l'un des œillets situés sur le dessous de la plateforme vibrante.
- Passez la poignée de la bande dans la boucle. Tirez sur la poignée pour l'attacher et former un nœud.
- Répétez les étapes ci-dessus avec la deuxième bande attachée à l'œillet opposé.
- Vérifiez également pendant l'entraînement que la bande est bien fixée des deux côtés.



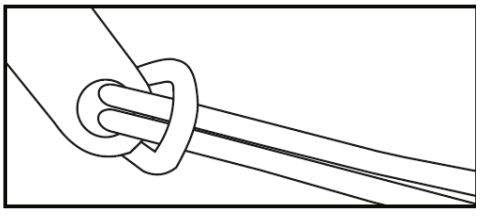
1



2



3



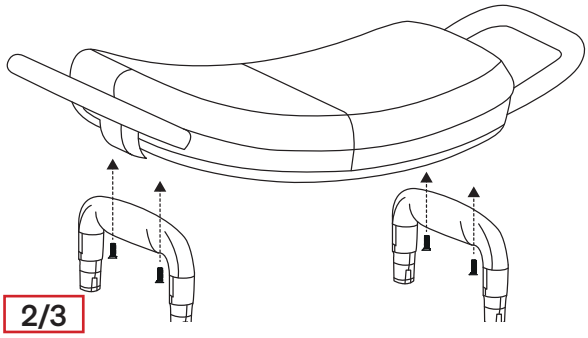
4

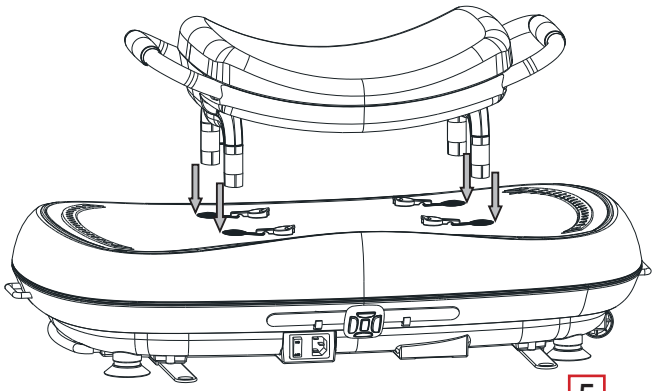
4.4 ASSEMBLAGE ET MISE EN PLACE DE LA CHAISE

Les pieds et les poignées combinés de la chaise sont logés dans des cavités situées sur la partie inférieure de l'assise.

1. Préparez les quatre vis à six pans creux fournies et la clé à six pans creux appropriée.
2. Retirez les deux pieds de la chaise. Placez-les dans les positions prévues sur la face inférieure.
3. Insérez les quatre vis dans les ouvertures et serrez-les.
4. Rabattez sur le côté les caches des quatre ouvertures du panneau.
5. Insérez uniformément les pieds de la chaise assemblée dans les quatre ouvertures jusqu'à la butée.

Pour retirer et démonter la chaise, suivez les étapes dans le sens inverse.



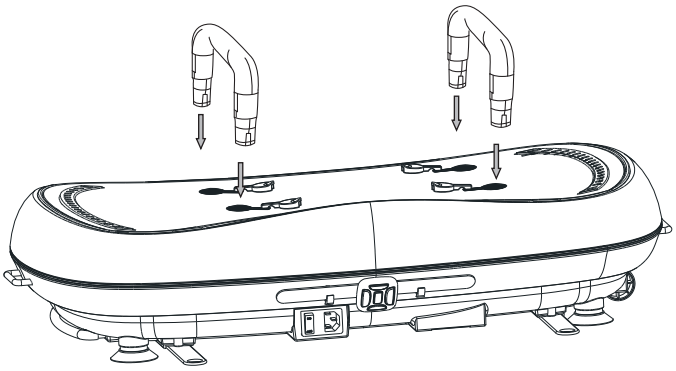


4.5 INSÉRER LES POIGNÉES DE POMPES

Les pieds et les poignées combinés de la chaise sont stockés dans des renfoncements sur la partie inférieure de l'assise. Ils peuvent également être montés sur l'assise de la chaise comme pieds de chaise.

1. Retirez les poignées ou dévissez-les de l'assise. Conservez les quatre vis en lieu sûr.
2. Rabattez les caches des quatre ouvertures du panneau sur le côté.
3. Insérez les poignées uniformément dans les quatre ouvertures jusqu'à la butée.

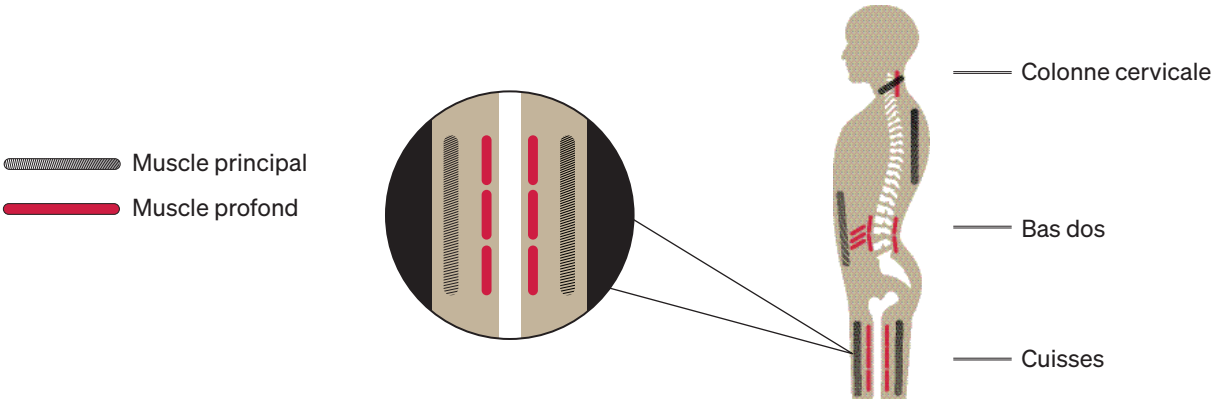
Pour retirer les poignées, suivez les étapes dans le sens inverse.



5. Oscillation et vibration

5.1 GÉNÉRALITÉS

L'oscillation, c'est-à-dire les oscillations et les vibrations, stimulent une contraction réflexe des muscles. Elles provoquent ainsi une activité et un effort plus importants lors de la musculation. En outre, elles font appel aux muscles profonds, qui ne sont pas contrôlables. Le squelette complet est ainsi stabilisé



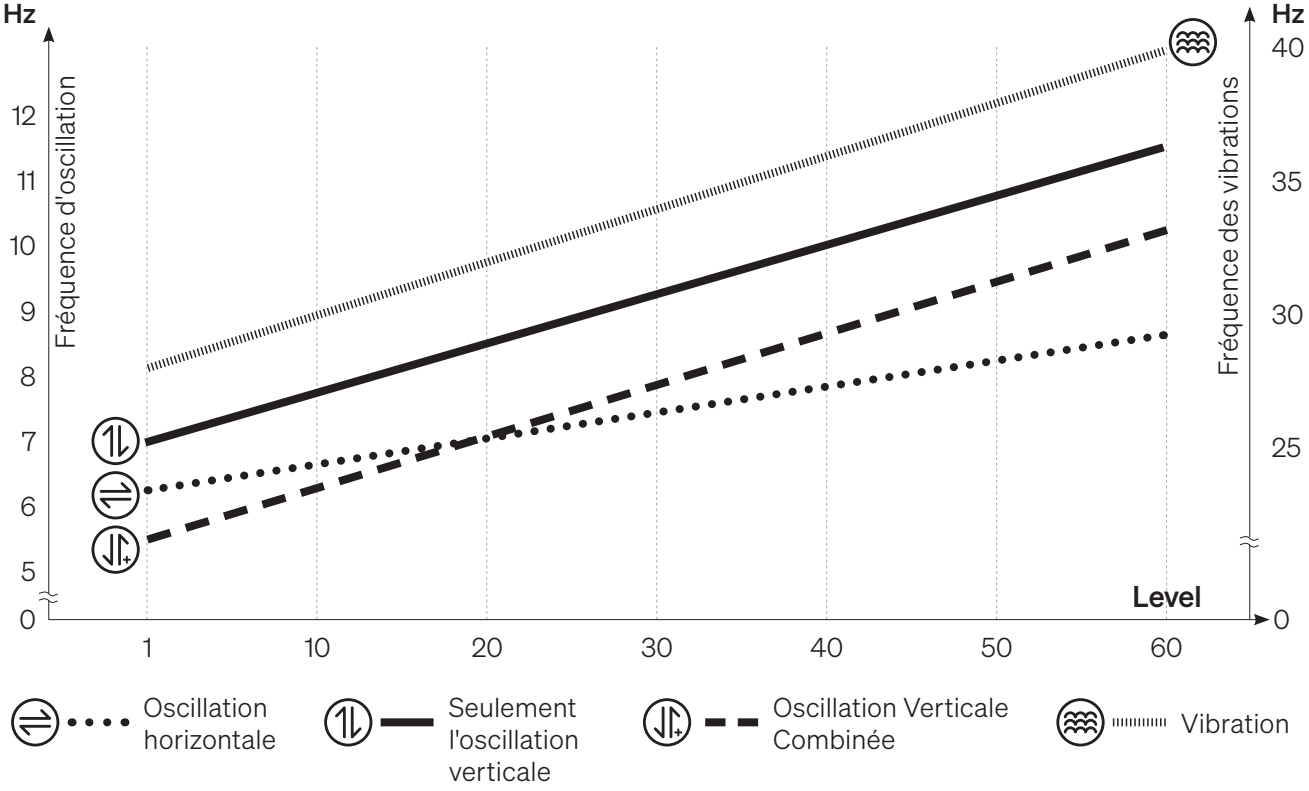
Des fréquences différentes produisent des effets différents :

~	5 - 12 Hz	**MOVILIZACIÓN** Amélioration de la coordination des mouvements et de la flexibilité.
≈	12 - 20 Hz	**FONCTION MUSCULAIRE** Allongement des tendin et des muscles; augmentation de la circulation sanguine.
≋	20 - 35 Hz	**DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** Amélioration de la forme physique, favorise la croissance osseuse.
≋	35 - 40 Hz	**MASSAGES**

Dans le VP500, trois moteurs produisent des oscillations et des vibrations à différentes fréquences et dans différentes directions. Les moteurs peuvent être activés individuellement ou combinés.

5.2 FRÉQUENCES RÉGLABLES

Les fréquences suivantes peuvent être réglées en sélectionnant le niveau : Veuillez noter que la fréquence de vibration (échelle de droite) est nettement plus élevée que la fréquence d'oscillation (échelle de gauche) dans chaque niveau.

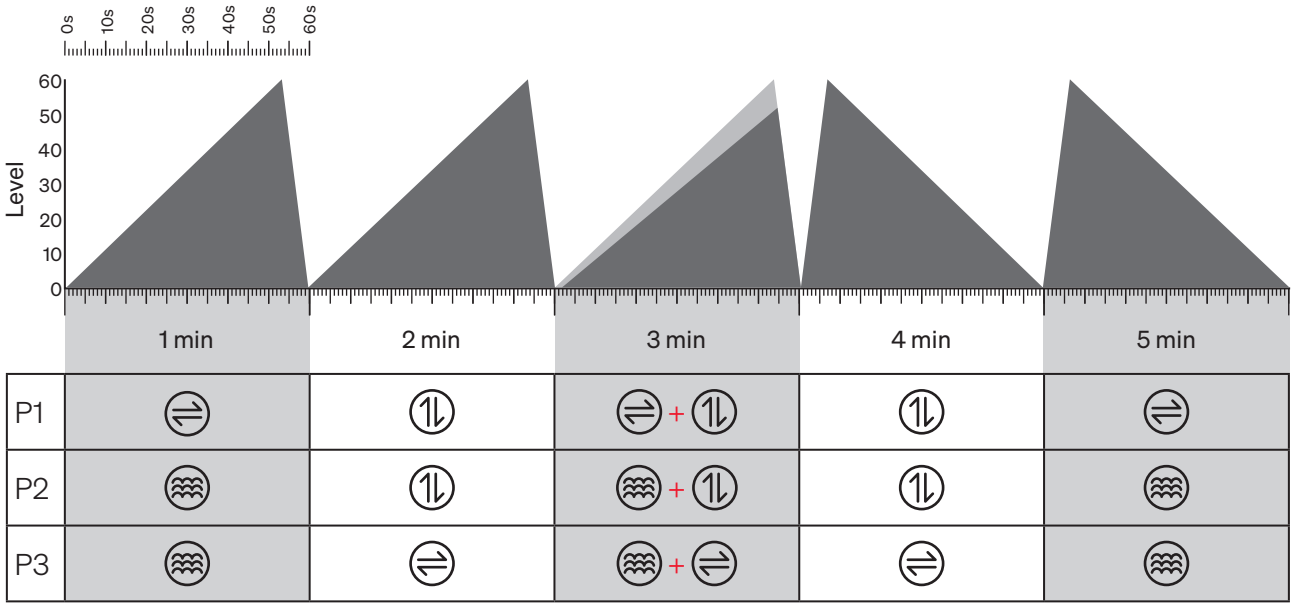


5.3 MODE MANUEL

- En mode manuel, vous pouvez régler les éléments suivants :
  - En mode veille : durée et sélection des moteurs.
  - En fonctionnement : sélectionner les fréquences des moteurs actifs à l'aide du niveau.

5.4 MODE AUTOMATIQUE

- En mode automatique, vous pouvez choisir parmi trois programmes. Ils combinent l'oscillation et/ou la vibration verticale et horizontale de différentes manières.
- Chaque programme dure 10 minutes. Il comprend 2 cycles de 5 fréquences ascendantes et descendantes chacun, combinant différents moteurs.



La durée réelle des différentes étapes peut varier de quelques secondes.

5.5 BRÛLER DES CALORIES

La quantité de calories brûlées pendant l'entraînement avec la plateforme vibrante dépend de différents facteurs, par ex :

- L'âge, la masse musculaire, les conditions environnementales,
- Sexe, taille et autres influences génétiques,
- Le type d'exercice effectué sur la plateforme vibrante.

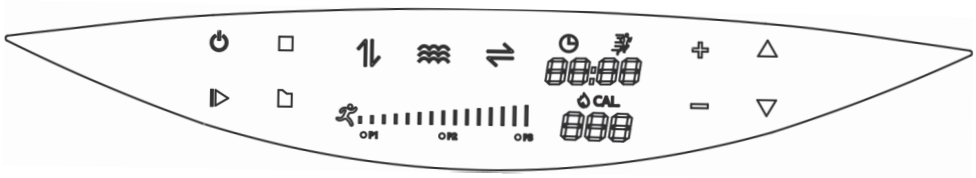
Un entraînement dynamique ou aérobie sur plateforme vibrante permet généralement de brûler plus de calories et de développer plus de muscles qu'une simple position debout ou assise sur la plateforme. Exemple :

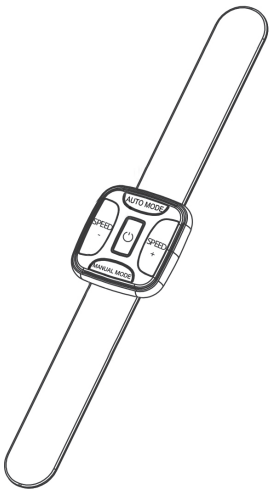
Une personne pesant 70 kg et effectuant des exercices aérobies sur la plateforme brûle environ 10 kcal par minute.

6. Contrôle

Vous pouvez contrôler la plateforme vibrante à l'aide de la console sur l'appareil et de la télécommande.

AVERTISSEMENT ! risque de chute en cas de basculement.
- **Ne pas utiliser les boutons de la console depuis la plateforme vibrante.**





Télécommande	Console	Description
		Alimentation : éteindre et allumer l'appareil (lorsque le câble d'alimentation est branché).
		Arrêter le programme : Arrêter le programme en cours.
		Démarrer le programme : Démarrer un nouveau programme ou reprendre un programme arrêté.
		Sélectionner un programme : Choisir entre l'entraînement manuel, P1, P2 ou P3. Le programme actuellement sélectionné est affiché en bas au centre de l'écran.
		Mode Auto : - Un simple clic : Activer le mode automatique. **- Appuyer plusieurs fois :** basculer entre les programmes P1, P2, P3. En mode automatique, seule la sélection des programmes est possible. La vitesse et la durée ne sont pas réglables dans ce mode.
		Speed+/- (vitesse) : En mode manuel.... Appuyez sur Speed + pour augmenter la fréquence par incréments de 1-60. Appuyez sur Speed - pour diminuer la fréquence par incréments de 1-60.
		Mode manuel : En mode veille, appuyez plusieurs fois sur 'MANUAL MODE' sur la télécommande. 1 Click = ⇅ | 2 Click = ≋ | 3 Click = ⇌ 4 Click = ≋ + ⇅ | 5 Click = ⇌ + ⇅ | 6 Click = ≋ + ⇌ 7 Click = ≋ + ⇌ + ⇅

Console	Description
	Indicateur d'activité : Oscillation verticale / horizontale / vibration
	Pour l'entraînement en cours : Affichage de la durée, du niveau et des calories (estimation)
	Lignes verticales : Indicateur de niveau ; correspondant à la fréquence (voir 5.2). **Petits points avec 'Px' :** indique le programme actuellement sélectionné.

7. L'entraînement

Entraînez-vous selon le principe suivant:
„Du facile au difficile, du simple au complexe et du connu à l'inconnu."

7.1 EXCERCICE D'ÉTIREMENT

- Pour commencer votre séance d'entraînement, faites quelques étirements. N'étirez jamais trop vos muscles.
- Nous vous recommandons d'effectuer chacun des exercices suivants 10 fois et de répéter le cycle complet jusqu'à cinq fois.
- Effectuez ensuite votre entraînement en fonction de votre condition physique personnelle. Après l'entraînement, faites également des exercices d'étirement pour bien vous refroidir.

1

ROULER LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite une fois, en étirant le côté gauche de votre cou, puis faites pivoter votre tête en arrière une fois, étirez votre menton jusqu'au plafond et laissez votre bouche ouverte. Faites pivoter votre tête vers la gauche une fois, puis inclinez votre tête sur votre poitrine une fois.

2

EPAULE ELEVATION

Levez votre épaule droite vers votre oreille une fois. Ensuite, levez votre épaule gauche une fois en abaissant votre épaule droite.

3

ETIREMENT DES CÔTES

Ouvrez vos bras sur le côté et levez-les jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Atteignez votre bras droit aussi loin que possible sur le plafond une fois. Répétez cette action avec votre bras gauche.

4

ETIREMENT DU QUADRICEPS

D'une seule main contre un mur pour l'équilibre, essayez d'atteindre votre derrière et etendez votre pied droit. Apportez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Comptez 15 fois et répétez avec le pied gauche.

5

ETIREMENT DE LA CUISSE

Asseyez-vous avec les plantes de vos pieds ensemble et vos genoux pointant vers l'extérieur. Tirez vos pieds aussi près de votre aine que possible. Poussez doucement vos genoux vers le sol.
Comptez 15 fois.

6

TOUCHEZ VOS ORTEILS

Penchez-vous lentement vers l'avant de votre taille, laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils. Essayez d'atteindre votre orteil et comptez 15 fois.

7

ETIREMENT DU TENDON

Etendez votre jambe droite. Reposez la plante de votre pied gauche contre votre cuisse droite. Étirez-vous vers le haut de votre pied. Comptez 15 fois. Détendez-vous, puis répétez avec la jambe gauche.

8

ETIREMENT DU MOLLET/ TENDON

Penchez-vous contre un mur avec votre jambe gauche devant la droite et vos bras vers l'avant. Gardez votre jambe droite droite et le pied gauche sur le sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Puis répétez de l'autre côté 15 fois.

AVERTISSEMENT ! Danger dû à un effort excessif, à une position instable et à des accessoires peu sûrs !

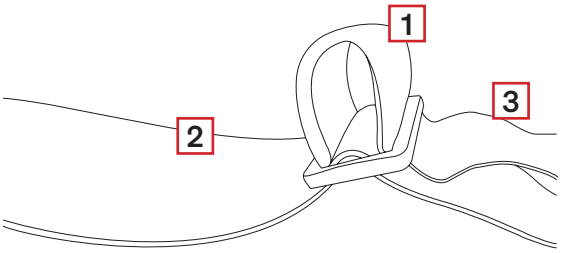
- **Évitez le surmenage ! Soyez attentif aux signaux physiques. Ne pas continuer l'entraînement en cas de douleurs dans les membres, la poitrine, de nausées, de difficultés respiratoires ou autres.**
- **Ne pas choisir des oscillations ou des vibrations trop fortes ou trop rapides.**
- **Ne faites que des exercices où vous êtes en sécurité sur ou contre le plateau.**
- **Vérifiez toujours que les accessoires sont bien fixés. Ne pas passer la main sous le plateau en mouvement.**
- **Ne pas utiliser l'appareil pendant plus de 10 minutes. Faire ensuite une pause appropriée.**

7.2 CHOISIR DES EXERCICES POUR LA PLATEFORME VIBRANTE

- Utilisez par exemple le poster fourni avec des représentations et des descriptions pour choisir les exercices qui vous conviennent.
- Fixez les accessoires de manière sûre, comme décrit dans les consignes de sécurité et au chapitre 4. Si nécessaire, réglez les aides techniques comme décrit au chapitre 7.
- Réglez l'oscillation continue et/ou la vibration selon les instructions et les préférences personnelles, ou utilisez un programme (voir chap. 5).
- Effectuez les exercices, au maximm 10 min sans pause.

7.3 RÉGLER LA LONGUEUR DE LA BANDE FULL-BODY

- Tirez une petite boucle au curseur de la sangle vers le haut.
- En fonction de vos besoins, tirez sur la longue extrémité de la sangle (2) pour allonger la sangle ou tirez sur la grande boucle inférieure de la sangle (3) pour la raccourcir.
- La petite boucle de sangle (1) se resserrera à nouveau. Ouvrez-la à nouveau pour ajuster la sangle ou resserrez la petite boucle aux deux extrémités de la sangle pour commencer l'entraînement.



7.4 RÉGLAGE DES BANDES ELASTIQUES

Rallonger les bandes élastiques

- Prenez la corde dans la main gauche et avec votre main droite, passez un bout de corde de la longueur souhaitée, de bas vers le haut, à travers l'ouverture centrale (voir figure 1).
- Saisissez la corde par l'ouverture située en dessous et tirez la quantité de corde souhaitée (voir figure 2).
- Tirez la corde par l'extrémité inférieure (voir figure 4) et ajustez la poignée avant de débuter votre entraînement.

Raccourcissement des bandes élastiques

- Prenez la corde dans la main gauche et avec votre main droite, passez un bout de corde de la longueur souhaitée, de bas vers le haut, à travers l'ouverture centrale (voir figure 1).
- Tirez la corde par l'ouverture de droite des trois ouvertures supérieures (voir figure 3) et ajustez la poignée avant de débuter votre entraînement.

7.5 POSTURE DEBOUT SUR LA PLATEFORME VIBRANTE

- Les pieds sont parallèles entre eux (le cas échéant, les pointes de pied sont légèrement dirigées vers l'extérieur, en fonction de la position des pieds choisie pour sélectionner l'intensité).
- Gardez les jambes légèrement fléchies.
- Maintenez une légère courbure dans le bas du dos.
- Contractez les muscles abdominaux.
- Placez vos mains sur vos hanches.
- Maintenez votre tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

8. Fonction audio Bluetooth

Vous pouvez écouter les fichiers audios de votre appareil mobile via les haut-parleurs de la plateforme vibrante.

- Activez la fonction Bluetooth de l'appareil de lecture et assurez-vous qu'il est visible.
- Sélectionnez la plateforme vibrante dans la liste des appareils Bluetooth proches et connectez-la à votre lecteur.
- Contrôlez la lecture et le volume à partir du lecteur.

Vous pouvez également être intéressé par

SPORTSTECH

WBT100 GOURDE

De nombreuses personnes ne parviennent pas à boire la quantité d'eau nécessaire chaque jour. Au travail, lors des entraînements ou des loisirs, c'est pourtant essentiel pour notre organisme. La gourde WBT100 avec infuseur intégré pour fruits, herbes et glaçons donne à votre eau l'absolu coup de fouet aromatique ! Grâce à un système d'ouverture facile vous pouvez aisément l'ouvrir avec seulement un doigt. Super intelligent : un marquage pratique vous rappelle régulièrement la prochaine gorgée rafraîchissante.

- Infuseur pour une eau naturellement aromatique
- Manipulation facile d'une seule main grâce à un système de fermeture intelligent
- Sans BPA et marquage pour vous rappeler de boire

https://www.sportstech.de/wbt100

SPORTSTECH

AH100 DUMBBELL

Fitness pour partout - à la maison ou en plein air. Avec les AH100 haltères, vous atteignez une nouvelle dimension sportive. Chaque paire d'haltères a un poids fixe. Choisissez entre 1, 1.5, 2, 2.5, 3, 4 ou 5 kg et adaptez-les de manière ultra-flexible à votre niveau de fitness.

Grâce aux sangles en caoutchouc antidérapantes, vous pouvez également fixer les haltères aux bras et aux jambes pendant l'entraînement - pour un entraînement efficace de tout le corps. Utilisez également les haltères pendant votre jogging. Les sangles en caoutchouc assurent une meilleure tenue.

Développez rapidement vos muscles ou réduisez votre poids corporel. Toutes les possibilités sont à votre disposition avec cet appareil polyvalent de Sportstech.

https://www.sportstech.de/ah100

9. Maintenance, nettoyage, stockage

9.1 ENTRETIEN ET NETTOYAGE

- Éteignez l'appareil et débranchez le cordon d'alimentation immédiatement après l'entraînement.
- Après l'entraînement, nettoyez la sueur de l'appareil et de sa télécommande à l'aide d'un chiffon sec ou légèrement humidifié. N'utilisez jamais de produits de nettoyage agressifs. Ne laissez jamais le moindre liquide pénétrer dans un boîtier.
- Assurez-vous que les autocollants sur l'étiquette du produit et, le cas échéant, d'autres sont en place et lisibles.

9.2 STOCKAGE

- Le lieu de stockage de l'appareil doit respecter les conditions suivantes :
  - Espace intérieur sec et propre, sans substances explosives ou inflammables ni poussière
  - Température située dans les limites autorisées pour le fonctionnement (voir les caractéristiques techniques).
  - Pas d'exposition directe au soleil
- En cas de stockage prolongé, protégez de la poussière.

9.3 REMPLACEMENT DE LA PILE DE LA TÉLÉCOMMANDE

1. Retirez le bracelet du boîtier de la télécommande.
2. Ouvrez le couvercle rond à l'arrière de la télécommande.
3. Remarquez la polarité de l'ancienne pile. Retirez la pile.
4. Remettez la nouvelle pile en place en respectant la polarité.
5. Remettez le couvercle en place et fermez-le.
6. Réassemblez la télécommande et le bracelet.
7. Jetez la pile usagée de manière appropriée, conformément à la réglementation locale.

10. Résolution des problèmes

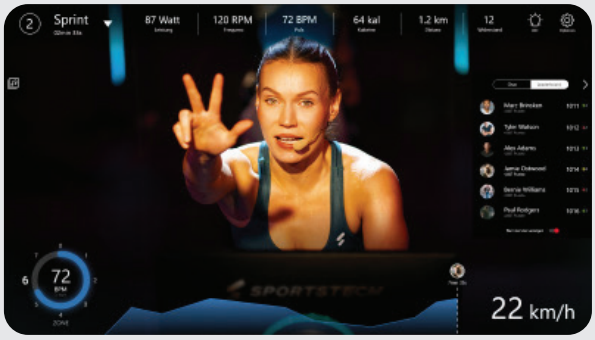
Problème	Cause possible	Solution possible
L'appareil ne démarre pas	• Le câble d'alimentation n'est pas correctement branché • L'interrupteur d'alimentation n'est pas enclenché • Le fusible s'est déclenché	• Brancher correctement le câble d'alimentation aux deux extrémités • Allumer l'interrupteur d'alimentation, le voyant s'allume • Réenclencher le fusible ou le faire remplacer
Bruit de fonctionnement plus fort	• L'appareil est posé sur une surface dure • L'appareil n'est pas à niveau	• Placer l'appareil sur un support. • Mettre l'appareil de niveau en réglant les pieds.
La télécommande du bracelet ne fonctionne pas	• La batterie est vide • La distance de fonctionnement est trop grande	• Remplacer la batterie • S'approcher à moins de 2,5 m de l'appareil.
L'appareil s'arrête en cours d'utilisation	• La durée de fonctionnement standard est dépassée	• Essayer à nouveau après une pause de 10 minutes.
Le fonctionnement normal n'est pas possible	• Surcharge du contrôleur	• Éteindre l'appareil, le débrancher et le redémarrer.
Le code d'erreur "ER01" ou "ER02" s'affiche à l'écran.	• Problème de moteur	• Éteindre l'appareil, le débrancher et le redémarrer. • Contacter le service après-vente si nécessaire.

Veuillez contacter le service clientèle en cas de problèmes ou de doutes persistants.

11. SPORTSTECH *LIVE* (APP)

L'application Sportstech LIVE vous offre entre autres :

- Entraînements individuels par des entraîneurs* professionnels
- Vidéos de paysages et d'extérieur
- Définir les priorités de la formation
- Données d'entraînement en temps réel
- Historique et métriques de formation
- Se mesurer aux autres en mode compétition - collectionner des trophées en mode classement
- Entraînements indépendants des appareils, par ex. pour le yoga
- Des recettes de cuisine savoureuses et variées
- ...et bien plus encore !



S'informer ici :
https://contact.innovamaxx.de/sportstech/support/

12. Mise au rebut

Chère clientèle,

En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de collecter les déchets d'équipements électriques et électroniques et de piles ainsi que les accumulateurs séparément des déchets municipaux. Nous voulons vous rendre cela aussi simple que possible. Veuillez noter les informations sur cette page et au dos.

Indications sur la directive européenne 2012/19/UE (transposée en Allemagne dans la loi sur les appareils électriques et électroniques (ElektroG) ; transposition éventuellement différente ailleurs)

Nous informons les propriétaires d'équipements électriques et électroniques que les déchets d'équipements électriques et électroniques doivent être collectés séparément des déchets municipaux conformément aux réglementations légales applicables. Le symbole d'une poubelle barrée, qui figure sur les déchets d'équipements électriques et électroniques, indique également l'obligation de les collecter séparément.

B. Indications relatives à l'élimination et symboles pour un appareil électrique sur la base de la directive européenne 2006/66/UE (en Allemagne, conformément à la loi sur les piles (BattG); ailleurs, transposition possible différente)

Les piles et accumulateurs usagés ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de restituer les batteries usagées. Le symbole avec la poubelle barrée signifie que vous n'êtes pas autorisé à jeter les piles usagées dans les ordures ménagères.

Utilisez pour cela les points de collecte officiels, tels que les points de collecte des ordures ménagères publiques. Vous pouvez également rapporter les batteries usagées aux points de vente, à condition qu'ils vendent des batteries. Si le symbole Cd, Hg ou Pb est affiché sous le symbole de la poubelle barrée, c'est une indication que la batterie contient soit du cadmium, du mercure ou du plomb. Ce sont des métaux lourds toxiques qui présentent non seulement des risques importants pour l'environnement mais aussi pour la santé humaine.

CHAÎNE DU RECYCLAGE

Les matériaux d'emballage peuvent être transportés vers le cycle des matières premières. La disposition des matériaux d'emballage, conformément aux dispositions légales. Les informations peuvent être récupérées à partir des systèmes de retour ou de collections.

Manuale D'uso

Cari client*,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. Con le attrezzature sportive di SPORTSTECH potrete usufruire della più alta qualità e della più recente tecnologia.

Per sfruttare a pieno il potenziale del dispositivo e poterlo utilizzare per molti anni, raccomandiamo di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare l'allenamento. Utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni.

Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.

AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!

- **Assicurarsi che TUTTE le persone che usano l'attrezzo abbiano letto e compreso le presenti istruzioni per l'uso. Tenere questo manuale vicino all'attrezzo.**
- **Seguire tutte le istruzioni di sicurezza di questo manuale.**
- **Non sovraccaricare MAI se stessi o gli altri quando si usa l'attrezzo.**

Indice

Volume di consegna 67
Data Tecnici 67
Disegno esploso/Lista dei pezzi di ricambio 67
1. ISTRUZIONI DI SICUREZZA 68
2. Panoramica 70
3. Preparazione 70
4. Installazione ausili opzionali 71
5. Oscillazione e vibrazione 72
6. Controllo 75
7. Allenamento 76
8. Funzione audio Bluetooth 78
9. Manutenzione, pulizia, riporre 79
10. Eliminazione degli errori 79
11. ***SPORTSTECH LIVE*** (APP) 80
12. Smaltimento 80
Declaration of Conformity 81

Questo manuale rappresenta lo stato alla data di pubblicazione.
È soggetto a cambiamenti senza preavviso e a errori e omissioni.

Volume di consegna

1	Piastra vibrante
2	Telecomando da polso
3	Tappetino di protezione del pavimento
4	Cavo di alimentazione
5	Fasce elastiche
6	Fasce statiche
7	Fascia Full-Body
8	Chiave a brugola
9	Viti a brugola
10	Poster di esercizi
11	Manuale d'istruzioni

Data Tecnici

Prodotto	Piastra vibrante VP500
Misure prodotto (LxWxH)	79 × 46,4 × 18,2 cm
Peso	22,2 kg
Motori elettrici	3 motori: 1 per oscillazione verticale, 1 per oscillazione orizzontale, 1 per vibrazione
Tensione nominale e frequenza nominale	220 .. 240 V AC @ 50 Hz
Potenza nominale	450 W
Frequenza/Ampiezza di oscillazione verticale	7 .. 12 Hz / 8,8 mm
Frequenza/Ampiezza di oscillazione orizzontale	7 .. 11,2 Hz / 5,4 mm
Frequenza/ampiezza di vibrazione	25 .. 40 Hz / 1,0 mm
Max. peso utente	120 kg)
Temperatura ambiente consentita - durante il funzionamento	10 °C .. 35 °C
Temperatura ambiente consentita - durante lo magazzinaggio	0 °C .. 50 °C
Livello di pressione sonora di emissione	<60 dB(A)
Telecomando (braccialetto)	
Trasmissione	Radio
Gamma	2,5 m
Batteria	Batteria al litio tipo CR2032

Disegno esploso/Lista dei pezzi di ricambio

- Con il disegno e l'elenco, identificare il pezzo di ricambio richiesto e annotarne il numero.
- Contattare il nostro servizio clienti via e-mail o per telefono, indicando il numero del pezzo di ricambio. I dati di contatto sono riportati sul retro del manuale o sul nostro sito web.
- Si prega di chiarire tutti i passaggi successivi con il nostro personale.

Al seguente link troverete l'esploso e l'elenco delle parti di ricambio:
https://service.innovamaxx.de/vp500_spareparts

1. Istruzioni di sicurezza

ATTENZIONE! Pericolo da uso improprio!

- **Leggere tutte le istruzioni e le avvertenze di sicurezza prima di utilizzare l'apparecchio. Seguirle attentamente.**
- **Rischio di danni alla salute a causa di un allenamento improprio o eccessivo!**
- **Usare anche il buon senso per evitare rischi.**

REQUISITI PERSONALI GENERALI

ATTENZIONE! Lo sforzo eccessivo può causare danni permanenti o addirittura la morte!

- Prevenire il sovraffaticamento! Tenere sempre in considerazione la forma fisica di base individuale e la forma quotidiana della persona che fa allenamento.
- L'apparecchio può essere utilizzato solo da persone fisicamente e mentalmente in forma. Le persone con disabilità possono utilizzare l'apparecchio solo con supervisione e assistenza adeguate.
- Prestare sempre attenzione ai segnali fisici. **La misurazione della frequenza cardiaca potrebbe essere imprecisa.** Non continuare l'allenamento se malato/a, debole, come anche in caso di dolori muscolari, dolori al petto, nausea, mancanza di respiro o simili.
- Se necessario, consultare un medico prima dell'esercizio; soprattutto se anziano/a, afflitto/a problemi di salute o con poca esperienza in allenamento fisico.
- Il peso massimo d'utente consentito è di 120 kg.
- L'apparecchio non è adatto a bambini di età inferiore a 13 anni. L'età minima consigliata è 16 anni.

INFORMAZIONI GENERALI

APPENA DOPO IL DISIMBALLAGGIO

- **RISCHIO DI SOFFOCAMENTO!** Tenere i sacchetti di plastica e simili lontano da bambini e animali domestici.
- Durante il periodo di restituzione, conservare il materiale d'imballaggio per facilitare l'eventuale restituzione della merce. Smaltire il materiale d'imballaggio in seguito in conformità con le normative locali (ad es. riciclaggio).

GENERALE

- Tenere bambini e animali domestici lontani dall'apparecchio.
- Evitare contatto di liquidi con l'apparecchio (ad es. acqua potabile o mani bagnate). Se viene versato del liquido sull'apparecchio, scollegare immediatamente il cavo di alimentazione. Assicurarsi che l'apparecchio sia completamente asciutto, sia dentro che fuori, prima dell'uso successivo. Se necessario, contattare il servizio clienti.
- Utilizzare l'apparecchio di allenamento solo per uso privato, non per uso commerciale.
- Utilizzare l'apparecchio solo per scopi di allenamento.
- Non aprire l'apparecchio. In caso di problemi, contattare il servizio clienti.
- Non inserire mai dita o oggetti nell'apparecchio.
- Proteggere l'apparecchio e il cavo di alimentazione da influenze meccaniche e termiche.

PREPARARE L'APPARECCHIO

- Prima di ogni sessione di allenamento, verificare che l'apparecchio sia in perfette condizioni. Non usarlo mai in caso di danni. In caso di danni, contattare il servizio clienti.
- Il luogo di utilizzo dell'apparecchio deve soddisfare i seguenti requisiti:
  - Interno, asciutto e pulito, privo di sostanze esplosive o combustibili e polvere
  - Temperature a livelli consentiti per il funzionamento (vedi dati tecnici)
  - Nessun ostacolo o oggetto pericoloso sotto o vicino all'apparecchio,
  - Nessuna fonte di calore o aperture di ventilazione sotto o vicino all'apparecchio,
  - Una distanza minima da pareti o oggetti 2 m,
  - Una superficie piana, solida e antiscivolo, con tappetino protettivo specifico per superfici delicate.

- Dopo aver spostato l'apparecchio da una stanza fredda a una calda, attendere 1 ora affinché l'apparecchio si riscaldi, per evitare problemi di condensa.
- Verificare che l'apparecchio sia appostato orizzontalmente.
- Scollegare l'apparecchio dalla corrente durante un temporale.

PRECAUZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO

ATTENZIONE! Lo sforzo eccessivo può causare danni permanenti o addirittura la morte!

- Fare sempre riscaldamenti adeguati prima dell'allenamento e rinfrescarsi dopo l'esercizio.
- Quando si utilizza la piastra vibrante, indossare scarpe robuste, ad esempio scarpe sportive, soprattutto quando si sta in piedi sulla piastra vibrante.
- Non continuare l'allenamento in caso di dolori muscolari, dolori al petto, nausea, mancanza di respiro o simili. Consultare un medico prima di procedere.
- Controllare regolarmente anche durante l'allenamento che l'apparecchio e gli ausili integrati siano in buone condizioni.
- Non utilizzare l'apparecchio per più di 10 minuti alla volta.
- Per evitare ribaltamenti, non sostare sui bordi dell'apparecchio.
- Eseguire tutti i movimenti con attenzione.
- Non saltare sull'apparecchio.
- Non inginocchiarsi sull'apparecchio.
- Solo una persona alla volta può utilizzare l'apparecchio.
- Non lasciare mai l'apparecchio attivo incustodito.

PRECAUZIONI DOPO L'ALLENAMENTO/ APPARECCHIO NON IN USO

- Spegnere l'apparecchio subito dopo l'allenamento e staccare il cavo di alimentazione.
- Dopo l'allenamento, asciugare il sudore dall'apparecchio e dal telecomando con un panno asciutto o leggermente umido. Non utilizzare mai detergenti aggressivi. Non permettere mai all'umidità di entrare in qualsiasi componente dell'apparecchio.
- Depositare l'apparecchio deve soddisfare questi requisiti:
  - Locale interno, asciutto e pulito, privo di sostanze esplosive o combustibili e polvere
  - Temperatura a livelli consentiti per il funzionamento (vedi dati tecnici)
  - Nessuna luce solare diretta
- Proteggere l'apparecchio da polvere quando non in uso per lunghi periodi di tempo.

ADESIVO DI SICUREZZA

- Assicurarsi che siano sempre intatti e perfettamente leggibili.

Ulteriori informazioni

Video e altri media

Collegamento ai video:
https://service.innovamaxx.de/vp500_video

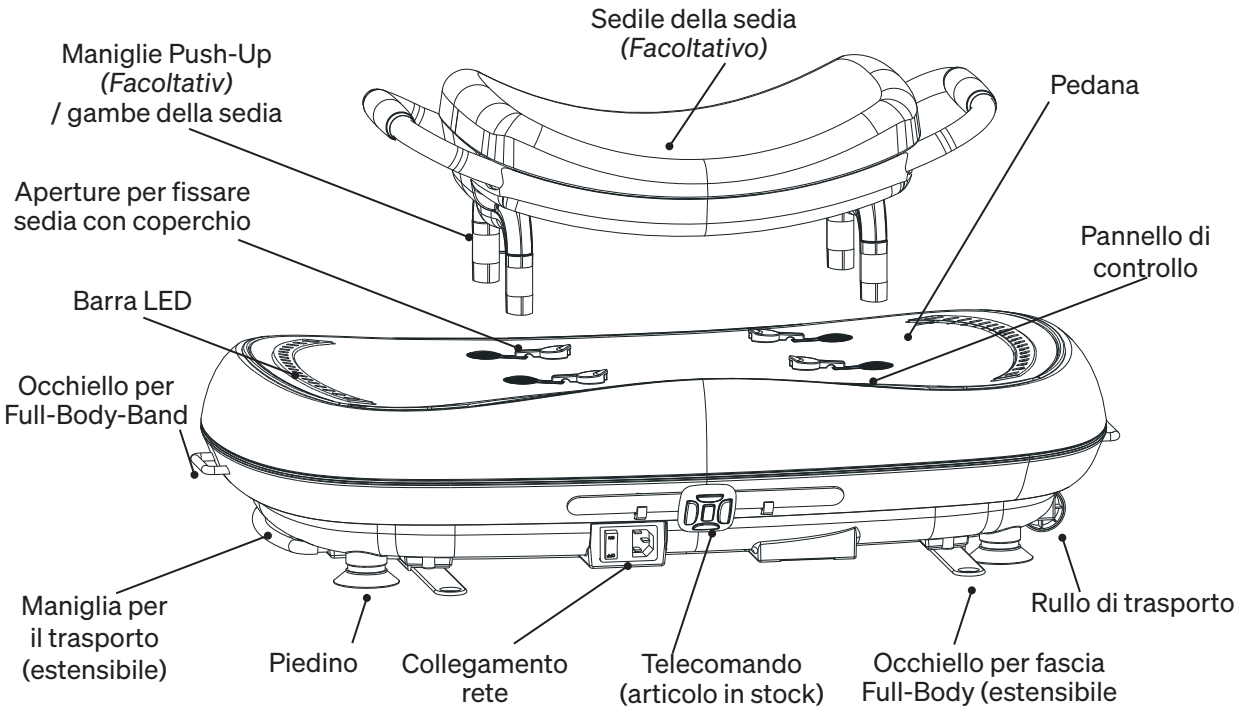
Ci siamo anche sui social!

Scopri le ultime novità sui prodotti, contenuti per l'allenamento e molto altro ancora sul nostro:

pagina Instagram:
https://www.instagram.com/sportstech.official/

pagina Facebook:
https://www.facebook.com/sportstech.de

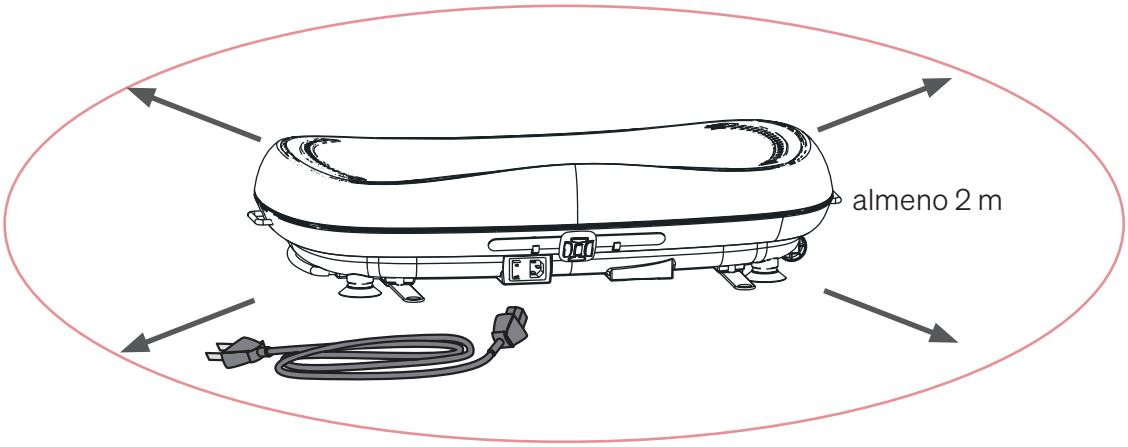
2. Panoramica



3. Preparazione

3.1 POSIZIONARE E COLLEGARE LA PEDANA

1. Selezionare una posizione adatta per l'apparecchio:
   - almeno 2 m di distanza intorno all'apparecchi,
   - terreno stabile, livellato, pulito e con strato protettivo
2. Allineare i piedi dell'apparecchio in modo che sia assolutamente livellato e sicuro. Per fare ciò, ruotare, se necessario, almeno un piede dentro o fuori di alcuni millimetri.
3. Collegare il cavo di alimentazione all'apparecchio e l'altra estremità alla corrente.



3.2 PREPARARE LA BATTERIA DEL TELECOMANDO

Alla consegna, la batteria è protetta contro eventuale scaricamento da un piccolo pezzo di pellicola all'interno.

1. Rimuovere il cinturino da polso dalla custodia del telecomando.
2. Aprire il coperchio rotondo sul retro del telecomando ed estrarre la batteria e la pellicola isolante.
3. Sostituire la batteria rispettando la polarità corretta. Richiudere il coperchio.
4. Riattaccare il cinturino al telecomando.

3.3 TRANSPORTO

Sollevare la pedana vibrante afferrando la maniglia di trasporto e spostarla nel posto desiderato.

4. Installazione ausili opzionali

ATTENZIONE! Pericolo di lesioni dovuto a parti mobili, danneggiate o allentate!

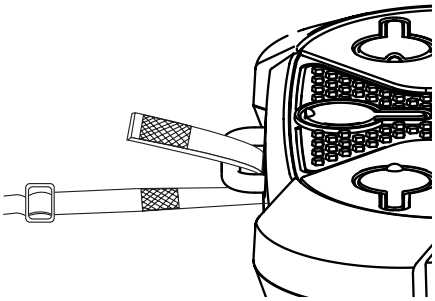
- Installare tutte le parti secondo le istruzioni.
- Installare le parti solo quando l'apparecchio è spento.
- Prima di ogni utilizzo, verificare che il nodo sia ben saldo e che gli occhielli e i nastri di forza siano in perfette condizioni.
- Non utilizzare mai parti difettose! Correggere i nodi se necessario! ATTENZIONE! Pericolo di inciampo sugli ausili installati.

ATTENZIONE! Pericolo di inciampo sugli ausili installati.

4.1 FISSARE LA FASCIA FULL-BODY

- Inserire le estremità della fascia dal basso attraverso gli occhielli laterali sulla pedana vibrante.
- Attaccare insieme le due superfici in velcro (figura di esempio a destra; vedere anche il disegno generale).
- Controllare anche durante l'allenamento che la fascia sia ben fissata su entrambi i lati.

L'impostazione della lunghezza è descritta nel cap. 7.3.



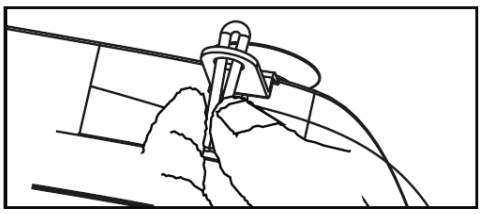
4.2 FISSARE LE FASCE STATICHE

- Spingere un'estremità di ciascuna fascia statica (non elastica) dal basso attraverso gli occhielli laterali sulla pedana vibrante.
- Attaccare insieme le due superfici in velcro. Controllare anche durante l'allenamento che le fasce siano fissate saldamente su entrambi i lati.

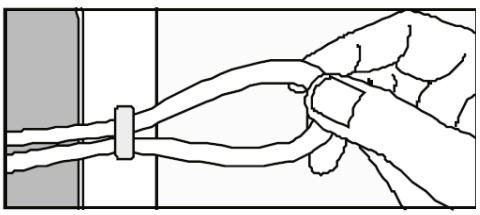
4.3 FISSARE LE FASCE ELASTICHE

Fissare le fasce elastiche a due lunghi occhielli metallici pieghevoli nella parte anteriore inferiore della pedana vibrante (vedere il disegno generale nel capitolo 2). Gli anelli di tenuta sono ruotati sotto la pedana al momento della consegna e possono essere ruotati nuovamente in questa posizione per essere riposti.

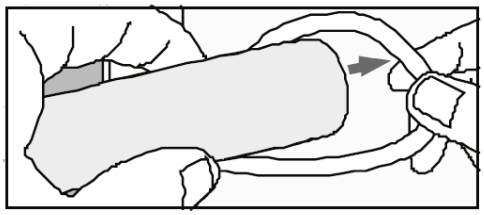
- Sollevare leggermente la parte anteriore della pedana. Usando le dita, ruotare in avanti di 90° la parte di ciascun passacavo rivolta verso il centro del pannello.
- Verificare che gli occhielli siano posizionati correttamente. Se gli anelli di tenuta sono troppo allentati o troppo stretti, ruotare la parte inferiore della pedana vibrante verso l'alto con l'aiuto di una seconda persona. Correggere la tenuta delle vite utilizzando un cacciavite a stella.
- Infilare l'anello all'estremità della fascia attraverso uno degli occhielli sul lato inferiore della pedana vibrante.
- Passare la maniglia della fascia attraverso l'anello. Tirare la maniglia per stringere e fare un nodo.
- Ripetere i passaggi precedenti con la seconda fascia sull'occhiello opposto.
- Controllare anche durante l'allenamento che la fascia sia ben fissata su entrambi i lati.



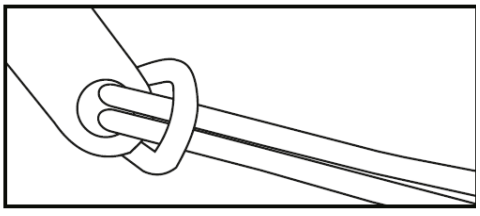
1



2



3



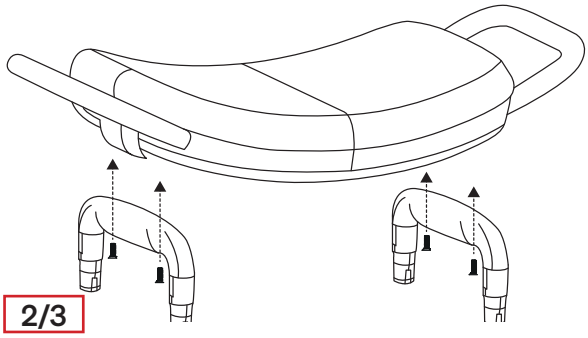
4

4.4 ASSEMBLARE E INSERIRE LA SEDIA

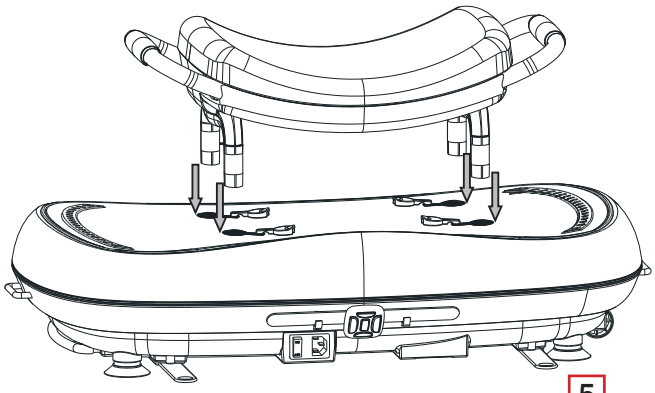
Inserire le gambe e le maniglie della sedia nelle aperture sul lato inferiore del sedile.

1. Tenere a portata di mano le quattro viti a brugola in dotazione e la chiave a brugola appropriata.
2. Rimuovere entrambe le gambe della sedia. Inserire nelle posizioni designate sul fondo.
3. Inserire le quattro viti attraverso i fori e serrare.
4. Aprire i coperchi delle quattro aperture situate sulla pedana.
5. Inserire le gambe della sedia assemblata in modo uniforme e fino in fondo nelle quattro aperture.

Per rimuovere e smontare la sedia, invertire i passaggi.



2/3



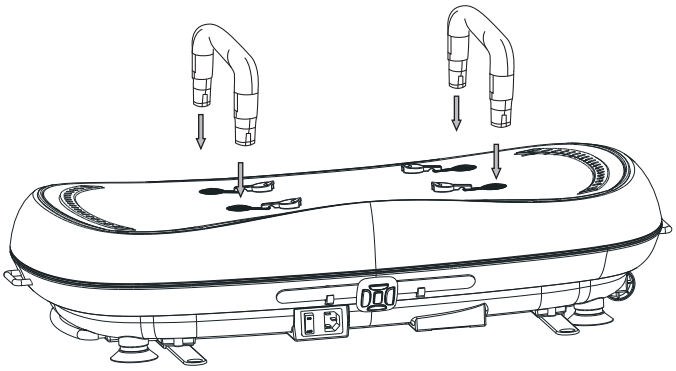
5

4.5 UTILIZZARE MANIGLIE PUSH-UP

Inserire le gambe e le maniglie della sedia nelle aperture sul lato inferiore del sedile. Eventualmente sono anche montati come gambe di sedia sul sedile della sedia.

1. Rimuovere le maniglie o svitarle dal sedile. Posare le quattro viti in un luogo sicuro.
2. Aprire i coperchi delle quattro aperture situate sulla pedana.
3. Inserire le maniglie in modo uniforme e fino in fondo nelle quattro aperture.

Per rimuovere le maniglie, invertire i passaggi.

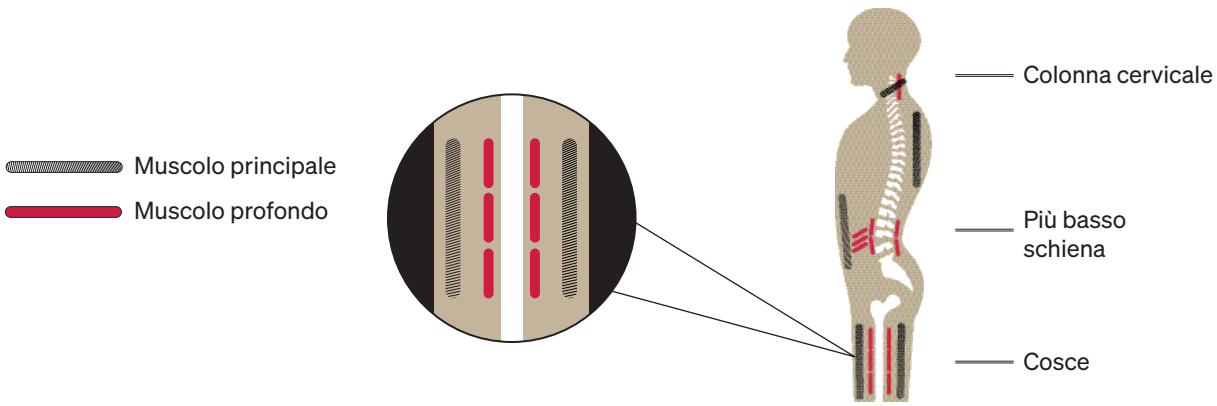


3

5. Oscillazione e vibrazione

5.1 GENERALE

I movimenti della pedana, cioè le oscillazioni e le vibrazioni, stimolano una contrazione riflessiva dei muscoli. Nell'allenamento, ad esempio, provocano maggiore attività e sforzo. Inoltre, si rivolgono ai muscoli profondi non controllabili. Questo stabilizza l'intero scheletro.



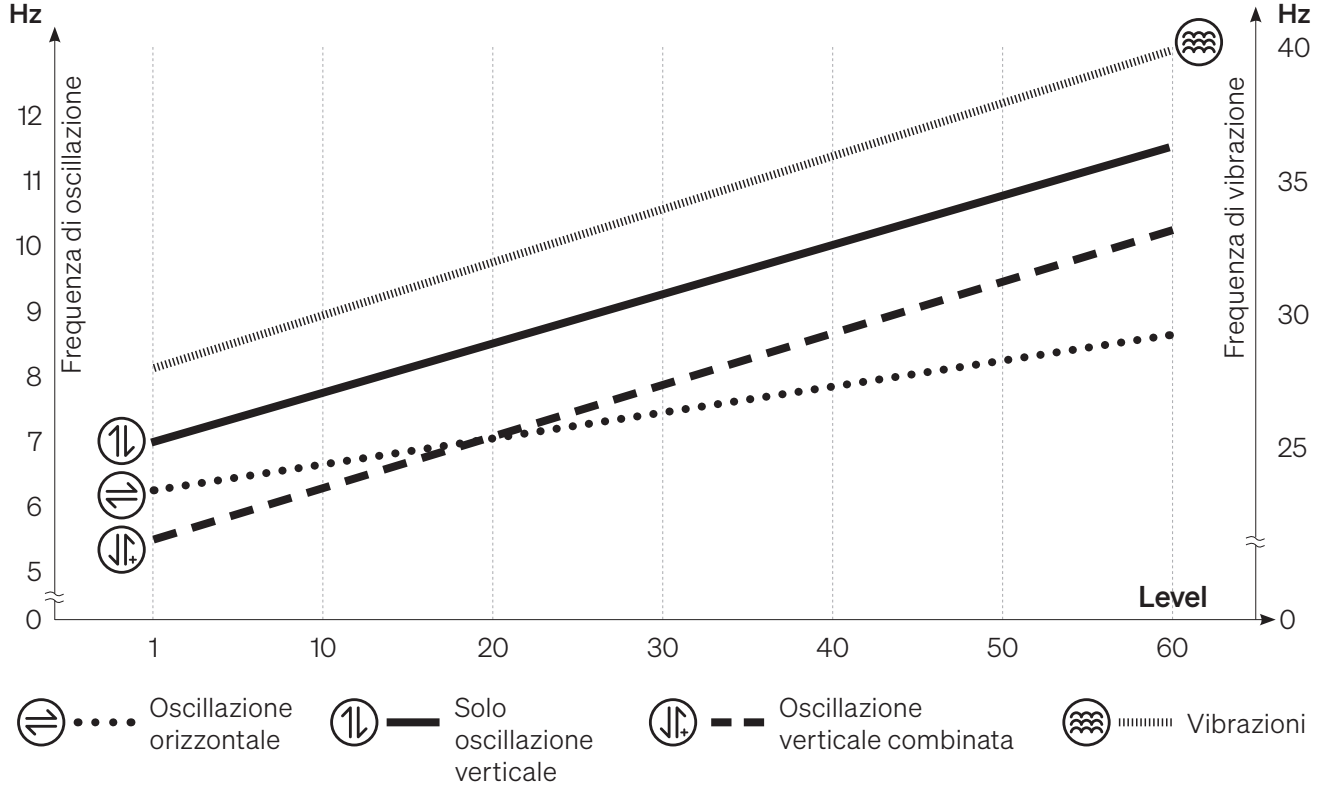
Frequenze diverse producono effetti diversi:

~	5 - 12 Hz	**MOBILIZZAZIONE** Miglioramento della coordinazione e del rilassamento muscolare.
≈	12 - 20 Hz	**FUNZIONE MUSCOLARE** Allungamento muscolare e miglioramento della percezione dei sensi, stimolazione della ircolazione sanguina.
≋	20 - 35 Hz	**COSTRUZIONE MUSCOLARE** Migliorare la forma fisica, allenare diverse fasce muscolari, miglioramento della crescita delle ossa.
≋	35 - 40 Hz	**MASSAGGIO**

Nel VP500, tre motori forniscono oscillazioni e vibrazioni a frequenze diverse e in direzioni diverse. I motori possono essere attivati singolarmente o in combinazione.

5.2 FREQUENZE REGOLABILI

Selezionando il livello è possibile impostare le seguenti frequenze: Si noti che la frequenza di vibrazione (scala di destra) è notevolmente superiore alla frequenza di oscillazione (scala di sinistra) in ciascun livello.

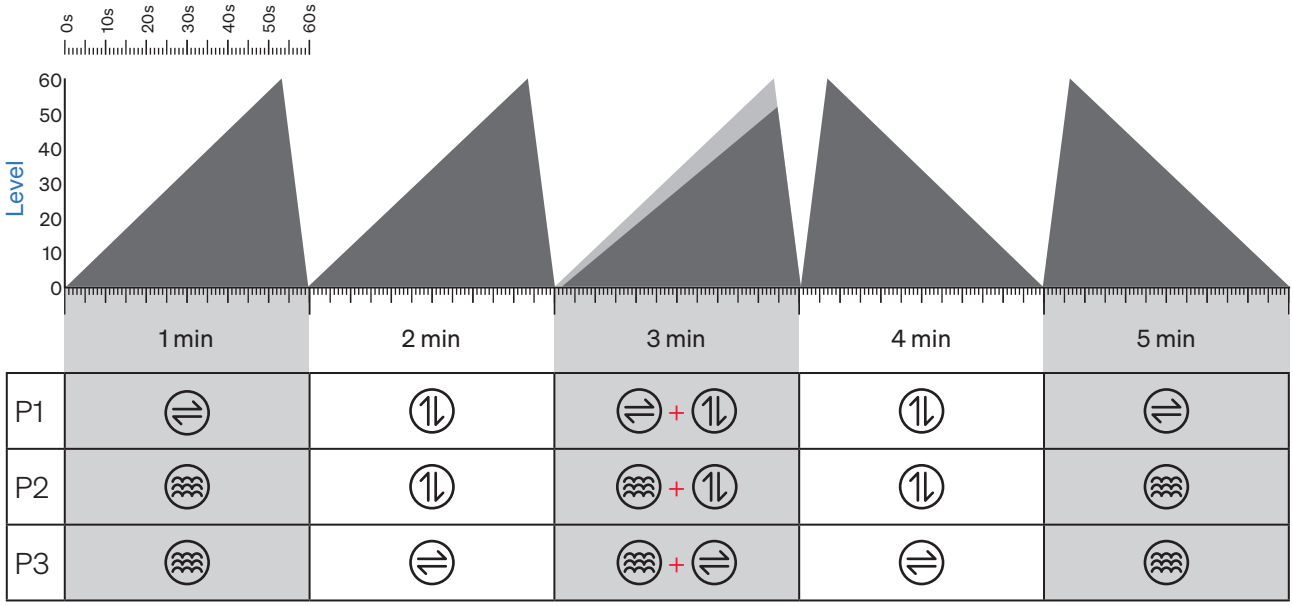


5.3 MODALITÀ MANUALE

- In modalità manuale è possibile impostare quanto segue:
  - In standby: durata e scelta dei motori
  - Durante il funzionamento: selezionare le frequenze dei motori attivi tramite Livello

5.4 MODALITÀ AUTOMATICA

- In modalità automatica è possibile scegliere tra tre programmi. Combinano oscillazioni e/o vibrazioni verticali e orizzontali in modi diversi.
- Ogni programma dura 10 minuti. Comprende 2 cicli, ciascuno con 5 curve di frequenza in salita o in discesa, in cui vengono combinati diversi motori.



La durata effettiva dei singoli passaggi può differire di qualche secondo.

5.5 BRUCIA CALORIE

La quantità di calorie bruciate durante l'allenamento con la pedana vibrante dipende da vari fattori; per esempio:

- età, massa muscolare, condizioni ambientali,
- sesso, taglia e altre influenze genetiche,
- tipo di esercizio sulla pedana vibrante.

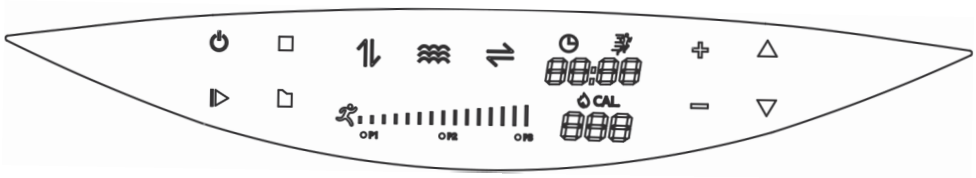
L'allenamento dinamico o aerobico sulla pedana vibrante generalmente brucia più calorie e costruisce più muscoli rispetto al semplice stare in piedi o seduti sulla pedana. Esempio:
Una persona che pesa 70 kg e fa esercizio aerobico sulla pedana brucia circa 10 kcal al minuto.

6. Controllo

È possibile controllare la pedana vibrante tramite la console sull'apparecchio e il telecomando.

ATTENZIONE! Pericolo di caduta per ribaltamento.

- **Non azionare i pulsanti sulla console quando sulla pedana vibrante.**



Telecomando	Console	Descrizione
		Alimentazione: spegnere e riaccendere l'apparecchio (con il cavo di alimentazione collegato).
		Arresta programma: interrompere il programma attualmente in esecuzione.
		Avvia programma: avviare un nuovo programma o riprendere un programma sospeso.
		Seleziona programma: scegliere tra allenamento manuale, P1, P2 o P3. Il programma attualmente selezionato viene visualizzato in basso al centro del display.
		Modalità automatica: - Clic singolo: abilitare modalità automatica . **- Premere più volte:** scegliere tra i programmi P1, P2, P3. In modalità automatica è possibile solo la selezione dei programmi. La velocità e il tempo non sono regolabili in questa modalità.
		Velocità +/- (velocità): In modalità manuale... Premere Velocità + per aumentare la frequenza in passi da 1-60. Premere Velocità- per diminuire la frequenza in passi da 1-60.
		Modalità manuale: In standby, premere più volte 'MANUAL MODE' sul telecomando:

1 Click = ⇅	2 Click = ≋	3 Click = ⇌
4 Click = ≋ + ⇅	5 Click = ⇌ + ⇅	6 Click = ≋ + ⇌
7 Click = ≋ + ⇌ + ⇅		

Console	Descrizione
	Indicatore attività: Oscillazione/vibrazione verticale/orizzontale`
	Per l'allenamento attuale: Visualizza tempo, livello e calorie (stima)
	Linee verticali: indicatore di livello; secondo la frequenza (vedi 5.2). **Piccoli punti con 'Px':** mostra il programma attualmente selezionato.

7. Allenamento

Allenatevi sulla base del seguente principio: *„Dall'esercizio più leggero al più pesante, da più facile al più complesso, da quello conosciuto a quello sconosciuto."*

7.1 ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO

- Pour commencer votre séance d'entraînement, faites quelques étirements. N'étirez jamais trop vos muscles.
- Nous vous recommandons d'effectuer chacun des exercices suivants 10 fois et de répéter le cycle complet jusqu'à cinq fois.
- Effectuez ensuite votre entraînement en fonction de votre condition physique personnelle. Après l'entraînement, faites également des exercices d'étirement pour bien vous refroidir.

1

RULLI PER LA TESTA

Ruotare la testa a destra, fino a sentir allungare il lato sinistro del collo, poi ruotare la testa indietro, allungando il mento verso il soffitto e aprendo la bocca. Ruotare la testa a sinistra, quindi abbassare la testa verso il petto per un conteggio.

2

SOLLEVAMENTO SPALLE

Sollevare la spalla destra verso l'orecchio. Quindi sollevare la spalla sinistra abbassando la spalla destra.

3

STRETCHING LATERALE

Aprire le braccia verso il lato e sollevarle fino a quando non si trovano sopra la testa. Allungare il braccio destro fino al soffitto quando più possibile e trattenere. Ripetere questa azione con il braccio sinistro.

4

STRETCHING DEI QUADRICIPITI

Con una mano contro un muro per mantenere l'equilibrio, andare verso l'indietro e sollevare il piede destro verso l'alto. Portare il tallone più vicino alle natiche possibile. Trattenere per 15 conteggi e ripetere con il piede sinistro.

5

STRETCHING INTERNO COSCIA

Sedersi con le suole dei piedi unite e le ginocchia che puntano verso l'esterno. Avvicinare i piedi all'inguine il più possibile. Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Trattenere per 15 conteggi.

6

TOCCARE LE PUNTE

Lentamente, piegarsi in avanti dalla vita, rilassare le spalle e la schiena mentre ci si allunga verso le dita dei piedi. Allungarsi quanto più possibile e trattenere la posizione per 15 conteggi.

7

STRETCHING DEI TENDINI

Stendere la gamba destra. Riposare la suola del piede sinistro contro la coscia interna destra. Allungarsi verso il tuo piede per quanto possibile. Trattenere per 15 conteggi. Rilassarsi e ripetere con la gamba sinistra.

8

STRETCHING POLPACCIO/ TALLONE

Appoggiarsi contro un muro con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Mantenere la gamba destra dritta e il piede sinistro sul pavimento; poi piegare la gamba sinistra e sporgersi in avanti spostando i fianchi verso la parete. Trattenere la posizione, poi ripetere dall'altra parte per 15 conteggi.

ATTENZIONE! Pericolo da sforzo eccessivo, appoggio non sicuro e ausili non sicuri!

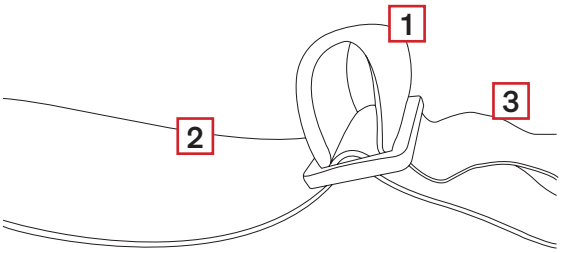
- **Evitare il sovraffaticamento! Prestare attenzione a segnali fisici. Non continuare l'allenamento in caso di dolori muscolari, dolori al petto, nausea, mancanza di respiro o simili.**
- **Non scegliere oscillazioni o vibrazioni troppo forti o troppo veloci.**
- **Eseguire gli esercizi solo in piedi in modo sicuro sopra o contro la pedana.**
- **Controllare sempre che gli ausili siano fissati saldamente. Non inserire le mani sotto la pedana mobile.**
- **Non utilizzare l'apparecchio per più di 10 minuti. Fare pause sufficienti dopo l'uso.**

7.2 SELEZIONE GLI ESERCIZI PER LA PEDANA VIBRANTE

- Utilizzare, per esempio, il poster fornito con illustrazioni e descrizioni per scegliere gli esercizi adatti.
- Fissare gli strumenti in modo sicuro come descritto nelle istruzioni di sicurezza e nel cap. 4. Se necessario, impostare gli strumenti come descritto nel cap. 7.
- Impostare l'oscillazione e/o la vibrazione continua in base alle specifiche e alle preferenze personali, oppure utilizzare un programma (vedere capitolo 5).
- Eseguire gli esercizi per un massimo di 10 minuti senza interruzioni.

7.3 REGOLAZIONE DELLA LUNGHEZZA DELLA FASCIA FULL-BODY BAND

- Tirare un piccolo anello sul passante della cinghia.
- A seconda delle esigenze, tirare l'estremità lunga della cinghia (2) per allungare la cinghia o tirare l'anello più basso della cinghia grande (3) per accorciare la cinghia.
- Il piccolo occhiello della cinghia (1) si stringerà di nuovo. Apritelo per regolare nuovamente la cinghia o stringere il piccolo occhiello su entrambe le estremità della cinghia per iniziare l'esercizio.



7.4 REGOLAZIONE FASCE ELASTICHE

Allungare le fasce

- Prendere la fascia con la mano sinistra e usa la mano destra per spingere un pezzo di fascia della lunghezza desiderata dal basso verso l'alto attraverso l'apertura centrale (figura 1).
- Afferrare la fascia dall'apertura sottostante ed estrarre la quantità desiderata (figura 2).
- Stringere la fascia sul lato inferiore (figura 4) e regolare la maniglia prima dell'allenamento.

Accorciare le fasce

- Prendere la fascia con la mano sinistra e usare la mano destra per spingere un pezzo di fascia della lunghezza desiderata dal basso verso l'alto attraverso l'apertura centrale (vedi figura 1).
- Stringere la fascia sul foro destro dei tre fori superiori (figura 3) e regolare la maniglia prima dell'allenamento.

7.5 POSTURA DI BASE IN PIEDI SULLA PEDANA VIBRANTE

- I piedi sono paralleli tra loro (possibilmente, le dita dei piedi puntano leggermente verso fuori, a seconda della posizione del piede scelta per la scelta dell'intensità).
- Tenere le gambe leggermente piegate.
- Tenere la parte bassa della schiena leggermente arcuata.
- Stringere i muscoli addominali.
- Mettere le mani sui fianchi.
- Tenere la testa in linea con la colonna vertebrale.

8. Funzione audio Bluetooth

Può riprodurre file audio dal suo dispositivo mobile tramite gli altoparlanti della pedana vibrante.

- Attivare la funzione Bluetooth del lettore e assicurarsi che sia rilevabile.
- Selezionare la pedana vibrante dall'elenco dei dispositivi Bluetooth vicini e collegarla al dispositivo di riproduzione.
- Controllare la riproduzione e il volume dal dispositivo di riproduzione.

Potreste essere interessati anche a questi accessori

SPORTSTECH

WBT100 BOTTIGLIA D'ACQUA

Molte persone non riescono a bere abbastanza acqua nella vita quotidiana. Eppure questo è essenziale per il nostro corpo - al lavoro, durante un allenamento o nel tempo libero. La borraccia WBT100 con l'inserto infusore integrato per frutta, erbe e cubetti di ghiaccio dà alla tua acqua il tocco aromatico assoluto! La funzione Easy Opening rende facile l'apertura con un solo dito. Extrasmart: il pratico indicatore di tempo ti ricorda regolarmente il prossimo sorso rinfrescante.

- Inserto infusore per un'acqua naturalmente aromatica
- Facile da maneggiare con una sola mano grazie al sistema di chiusura intelligente
- Materiale senza BPA e marcature per ricordare le bevande

https://www.sportstech.de/wbt100

SPORTSTECH

AH100 MANUBRI

Fitness per ogni luogo, tra le proprie mura o all'aperto. Con i manubri AH100 si raggiunge una nuova dimensione di atleticità. Ogni coppia di manubri ha un peso prestabilito. Scegliete tra 1, 1.5, 2, 2.5, 3, 4 o 5 kg e adattatele al vostro livello di fitness in modo ultra-flessibile.

Grazie alle cinghie in gomma antiscivolo, è possibile fissare durante l'allenamento, i manubri alle braccia e alle gambe, per un efficace allenamento di tutto il corpo. È possibile utilizzare i manubri anche per fare jogging. Le cinghie in gomma offrono una maggiore protezione contro lo scivolamento.

Incrementare rapidamente la propria muscolatura o ridurre il peso corporeo. Con questo tuttofare di Sportstech vi si spalancheranno tutte le opportunità.

https://www.sportstech.de/ah100

9. Manutenzione, pulizia, riporre

9.1 MANUTENZIONE E PULIZIA

- Spegnere l'apparecchio subito dopo l'allenamento e staccare il cavo di alimentazione.
- Dopo l'allenamento, asciugare il sudore dall'apparecchio e dal telecomando con un panno asciutto o leggermente umido. Non utilizzare mai detergenti aggressivi. Non permettere mai all'umidità di entrare in qualsiasi componente della pedana.
- Assicurarsi che gli adesivi dell'etichetta del prodotto e altri, se presenti, siano applicati e leggibili.

9.2 STOCCAGGIO

- Il luogo di stoccaggio dell'unità deve soddisfare questi requisiti:
  - Area interna asciutta e pulita, priva di sostanze esplosive o infiammabili e di polvere.
  - Temperatura all'interno dell'intervallo consentito per il funzionamento (vedi dati tecnici)
  - Nessuna luce solare diretta
- Proteggono dalla polvere per una conservazione più lunga.

9.3 SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA DEL TELECOMANDO

1. Rimuovere il cinturino da polso dalla custodia del telecomando.
2. Aprire il coperchio rotondo sul retro del telecomando
3. Notare la polarità della vecchia batteria. Rimuovere la batteria.
4. Reinserire la nuova batteria con la polarità corretta.
5. Rimettere il coperchio e chiuderlo.
6. Riattaccare il cinturino al telecomando.
7. Smaltire la vecchia batteria in modo appropriato secondo le normative locali.

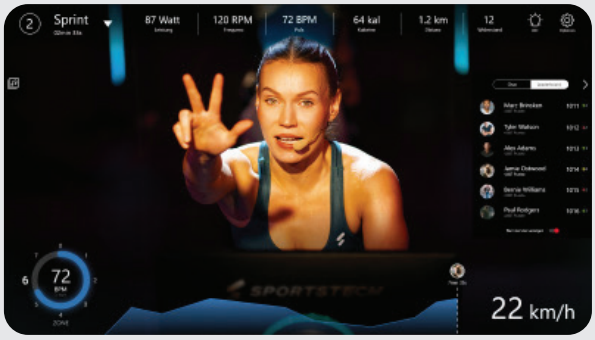
10. Eliminazione degli errori

Errore	Possibile motivo	Possibile soluzione
Impossibile avviare l'apparecchio	• Cavo di alimentazione non collegato correttamente • L'interruttore di alimentazione non è acceso • Il fusibile è scattato	• Collegare correttamente il cavo di alimentazione ad entrambe le estremità • Accendere l'interruttore di alimentazione, l'indicatore si accende • Riaccendere il fusibile o farlo sostituire
Rumore di funzionamento più forte	• L'apparecchio si trova su una superficie dura • L'apparecchio non è livellato	• Posizionare l'apparecchio su una base. • Allineare l'apparecchio orizzontalmente regolando i piedini.
Il telecomando non funziona	• La batteria è scarica • La distanza operativa è troppo grande	• Sostituire la batteria • Avvicinarsi all'apparecchio a una distanza uguale o inferiore di 2,5 m
L'apparecchio si arresta durante l'uso	• La durata di servizio standard è stata superata	• Riprova dopo una pausa di 10 minuti.
Non è possibile un funzionamento normale	• Controllare sovraccarico	• Spegnere l'apparecchio, scollegare dall'alimentazione e riavviare
Sul display viene visualizzato il codice di errore "ER01" o "ER02".	• Problema al motore	• Spegnere l'apparecchio, scollegare dall'alimentazione e riavviare • Contattare il servizio clienti, se necessario

In caso di problemi o dubbi persistenti, si prega di contattare il servizio clienti.

11. SPORTSTECH *LIVE* (APP)

L'App Sportstech LIVE, tra le altre cose, vi offre anche:



- Allenamenti personalizzati da e con allenatori professionisti
- Video emozionanti di paesaggi e attivitá all'aperto
- Allenamenti con determinati e precisi traguardi personali
- Dati dell'allenamento in tempo reale
- Cronologie e statistiche degli allenamenti
- Prove, gare e competizioni con o contro altri con accumulo di trofei in modalità classifica
- Allenamenti indipendenti dalle attrezzature come, ad esempio, Yoga
- Ricette di cucina deliziose e varie

...e molto altro ancora!

Per maggiori informazioni vai a questo link:
https://contact.innovamaxx.de/sportstech/support/

12. Smaltimento

Cari clienti,

In qualità di consumatori finale, siete obbligati per legge a raccogliere i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, batterie e ricaricatori, separatamente dai rifiuti urbani. Vogliamo rendere questa operazione il più semplice possibile per i nostri clienti.

Vi preghiamo quindi di prendere nota di tutte le informazioni contenute in questa pagina e sul retro.

Informazioni sulla direttiva UE 2012/19/UE (attuata in Germania nella legge sulle apparecchiature elettriche ed elettroniche (ElektroG); l'attuazione può differire altrove)

Informiamo i proprietari di apparecchiature elettriche ed elettroniche che, in conformità con le norme legali applicabili, le vecchie apparecchiature elettriche devono essere raccolte separatamente dai rifiuti urbani. Il simbolo di un bidone della spazzatura barrato, che compare sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, indica anche l'obbligo di raccoglierli separatamente dai rifiuti urbani.

B. Informazioni sullo smaltimento e sui simboli per un apparecchio elettrico basato sulla direttiva UE 2006/66/UE (in Germania secondo la legge sulle batterie (BattG); l'implementazione può differire altrove).

Le vecchie batterie e accumulatori non possono essere smaltiti come rifiuti domestici. In qualità di proprietario della batteria, si è legalmente obbligati a restituire le batterie usate. Il simbolo con il bidone della spazzatura barrato significa che non è consentito smaltire le batterie vecchie nei rifiuti domestici.

Utilizzare i punti di raccolta ufficiali per smaltirli, come i punti di raccolta della società che si occupa dei rifiuti pubblici. Può restituire anche le batterie usate in alcuni punti vendita al dettaglio, a condizione che vendano batterie. Se sotto il simbolo del bidone della spazzatura barrato viene visualizzato il simbolo Cd, Hg o Pb, significa che la batteria contiene cadmio, mercurio o piombo. Si tratta di metalli pesanti tossici che non solo comportano rischi significativi per l'ambiente ma anche per la salute umana.

RICICLAGGIO DEI RIFIUTI

Il materiale di imballaggio può essere riciclato. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Per informazioni dettagliati rivolgersi alla società addetta alla raccolta di rifiuti pubblici oppure ai centri di raccolta differenziata.

Declaration of Conformity

EU-Konformitätserklärung
Sportstech Brands holding GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin
Deutschland

Diese Erklärung bezieht sich nur auf das nachstehend genannte Produkt in dem Zustand, in dem es in Verkehr gebracht wurde; vom Endnutzer nachträglich angebrachte Teile und/oder nachträglich vorgenommene Eingriffe bleiben unberücksichtigt.

Bevollmächtigter für das Zusammenstellen der technischen Unterlagen: Achraf Ben Salah, Potsdamer Platz 11, 10785 Berlin
Geräteart: Vibrationsplatte
Handelsbezeichnung: Vibrationsplatte Sportstech VP500
Handelsmarke: „Sportstech“
Modell: VP500
Hiermit erklären wir in alleiniger Verantwortung, dass das oben bezeichnete Produkt allen einschlägigen Bestimmungen der nachstehenden Richtlinien entspricht,

- Richtlinie 2006/42/EG (Maschinen-Richtlinie)
- Richtlinie 2014/53/EU (Funkanlagen-Richtlinie)
- Richtlinie 2011/65/EU (RoHS-Richtlinie)
- Richtlinie 2009/125/EC (Ökodesign-Richtlinie) in Verbindung mit (EG) 1275/2008.

sowie, dass die Bestimmungen der angewandten harmonisierten Normen und anderen technischen Spezifikationen erfüllt:

- Harmonisierte Normen nach der Richtlinie 2006/42/EG (Maschinen-Richtlinie)
    - EN 12100:2010
- Harmonisierte Normen nach der Richtlinie 2014/53/EU (Funkanlagen-Richtlinie)
    - EN 301 489-17 V2.2.1
    - EN 301 489-1 V1.9.2
    - EN 300 328 V2.2.2
    - EN 62479:2010
- Harmonisierte Normen nach der Richtlinie 2014/30/EU (EMV-Richtlinie)
    - EN 55014-1:2017/A11:2020
    - EN 55014-2:1997 + AC:1997 + A1.2011 + A2:2008
    - EN 61000-3-2:2014
    - EN 61000-3-3:2013
- Harmonisierte Normen nach der Richtlinie 2014/35/EU (Niederspannungs-Richtlinie)
    - EN 60335-1:2012 /A13:2017/A14+A1+A2:2019
    - EN 62233:2008/AC:2008
- Harmonisierte Normen und Prüfnormen nach der Richtlinie 2011/65/EU (RoHS-Richtlinie)
    - EN 50581:2012

Berlin,09.02.2021
Unterzeichnet für und im Namen der Sportstech Brands Holding GmbH von: Ali Ahmad (Geschäftsführer)
Unterschrift

SPORTSTECH

Sportstech Fitness

https://www.sportstech.de/

Bluewheel Electromobility

https://www.bluewheel.de/

Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribué / Distribuito da / Verkoop via

Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7
10178 Berlin, Germany
www.sportstech.de

SERVICE:
+49 30 23 59 600
service@sportstech.care
www.sportstech.care